Recovery Kernel

PROTOCOL TI FIṢẸ̀: METHAMPHETAMINE

Àbùkù, Àkókò-ìṣẹ̀lẹ̀, àti Ọ̀nà Padà sí Iṣẹ́ Dopamine Tí Ó Nífẹ̀ẹ́

Ìgbóyèwò yìí ń tún ìlànà èyí tí Recovery Kernel ṣe nípa Forced Discontinuance — àkọsílẹ̀ àlàáfíà, ìdánilójú ìjọba gènétìkì, ìṣe-àkọsí ìgbésẹ̀-ìwọ̀n, ìlànà ìgbéyẹ̀wò, àti àkọsílẹ̀ ìlànà tó kún fún — tí a ti ṣe láti dá sí ohun tí methamphetamine discontinuation jẹ. Kí ó máa jẹ́ ìṣòro nípa ìdá-ìrìnjírìn bí benzodiazepine withdrawal ṣe rí. Ó jẹ́, nínú ọrọ̀ Recovery Kernel, pé 'kíkan lára àwọn ìròyìn èlédé tí ó kún fún ìbẹ̀rù tó ga jùlọ' ẹni kan lè wà ní, ó sì gbé ìṣòro tó dára pẹ̀lú ìdá-ìrìnjírìn rẹ̀: ìgbésẹ̀ náà ń mú ìkùn ìpẹ̀kùn àti anhedonia tí ó ga jùlọ láti jẹ́ ìwọ̀n ìkùn ètò ìgbàgbọ́ tó dára. Ìṣe ìwé-ìwé yìí ń ṣe àkọsí ìkùn ìkùn náà pẹ̀lú ìdúpọ̀ tí ìwé-ìwé benzo ń fún nípa ìgbàgbọ́.

Ikon 0 — Iṣẹ́ Ayọ̀ Látà: Kọ́ Èyí Ní Akọ́kọ́

⚠ Àkúnlẹ̀

Ìgbà tí a bá kọ sí METHAMPHETAMINE ní ìdánilẹ̀ kìí ṣe pé ó máa mú un diú nínú àkọ́kọ́ bí iṣẹ́ ìdánilẹ̀ BENZODIAZEPINE tàbí álùkọ̀. Ṣùgbọ́n ìbànújẹ́ tí ó wá lẹ́yìn ìṣe tó jùlẹ́ tàbí tó gbóná nmu, ó mú àlàáfíà ọkọ́rọ̀ kan nínú ìṣẹ̀ṣe èsìní, àti pé ìbànújẹ́ tí ó mú wá jẹ́ ìgbésẹ̀ ìdánilẹ̀ ìgbà-ìwọ̀n ìpàdé ní ìkú. Ẹ má ṣe rò ìbànújẹ́ náà bí ẹni tó dára bí iṣẹ́ ìdánilẹ̀ ara ẹní kan tí a ṣàlàyé ní ibi mìíràn nínú ìjọsìn yìí.

Ṣe ìrànlọ́wọ́ ní ìṣọdisọ̀ láti ìgbà tí o bá rí:

- Bí o bá n pàṣẹ ìpàdé àwọn ènìyàn tàbí ìgbàgbọ́ pé ìkù tàbí ìdágbàsókè ara, tàbí pé ó ní ìròyìn pé ìbẹ̀rẹ̀ náà yóò ju ẹ máa lọ — ràn 08062106493, tàbí kí o kọ "HOME" sí 741741, ètọ́ gbogbo wọn wà láti ọjọ́ kan sí òru.
- Ìgbà ìkú ẹṣẹ̀, ìrọ̀wọ̀ ọkàn tí kò dára, ìbáṣọ̀ ní àní-àní, ìdárahùn ìkú inú èrò, tàbí ìyípadà láti inú ohun ìgbà/ìfàkọ́kọ́ ẹṣẹ̀ — èyí lè jẹ́ nǹkan tí ó túmọ̀ sí ìṣẹ̀lẹ̀ ọkàn tàbí ìdárahùn, èyí tí ó jẹ́ ìrisko tá àlàáfíà lẹ́yìn ìgbéwọ̀n ohun tó ní ìrọ̀rùn púpọ̀, tí ó sì nílò láti fi 112 kọ̀ọ̀kọ̀ọ̀ ni.
- Ìbájẹ́ ìròyìn (paranoid delusions), àwọn ohun tí kò wujud (hallucinations), tàbí ṣíṣe láti mọ̀ rẹ̀ pé ohun tó dára ní èyí tí ó ṣeéjú — ìgbàdà-ìgbàdà tí a mú nínú meth lè dúró fún ọjọ́ díẹ̀ sí ọ̀ṣẹ̀ lẹ́yìn ìgbàdà àkọkọ, ó sì nílò ìwádìí ìṣe ààbò.
- Ìdàlẹ̀ npa tàbí ìròyìn pé o kò ní ìṣàkóso àwọn ìgbésí ayé rẹ

SANCTUARY

Ìgbà tí ó ṣẹlẹ̀ náà — ìdánilójú gidi, ìrìn àjò púpọ̀, iṣòro nlá, àti ìkùn ìbànújẹ́ — kìí ṣe ohun tó díẹ̀, kò sì jẹ́ ìgbà ìṣọ́ranlẹ̀ ìṣakoso. Ó jẹ́ èlò tí ó bẹ̀rẹ̀ sí ní ṣàn. Àtúnsọ̀ kan tí ó dára ni àtúnsọ̀ náà tí iṣẹ́ SSRI ṣe orukọ: ìwà àti ìgbọdọ̀, kìí ṣe ìkùn. Bí o bá dúró, ẹ máa rí lọ́wọ́.

Ikon 1 — Ohun Tó Fa Ṣe Kí A Wí Àkọsílẹ̀ Yí Ní

Ìwé ìgbànújẹ́ Recovery Kernel ni ó sọ èyí nípa: 'kò sí ohun tí ó ṣẹlẹ̀. Èrò rẹ ń dára. Ìbànújẹ́ jẹ́ àkọsílẹ̀ pé ìṣàkóso ń bẹ̀rẹ̀.' Èyí ni ìtán-ìde èyí gbogbo nípa protocol kíkó. Ìgbànújẹ́ meth kò ní ohun tí ó lè dára pẹ̀lú ẹrọ, kìí ṣe ìdáhùn tó dára fún ìṣe àkókò bí benzodiazepines tàbí opioids ṣe rí — kò sí ohun tí ó bá cross-taper. Ohun tí ó wà ní ibi náà ni akókò ìgbàgbọ́, èyí tí a ti ṣàlàyé dáradára, àti pe kí o mọ akókò náà níwọ̀n ìgbà díẹ̀ jẹ́ ohun kan tí ń ràn láti bá ìṣọdisọ̀: ó ni ìdájọ́ láàrá 'ìbànújẹ́ yìí túmọ̀ sí pé mo nílò meth díẹ̀ sí i' 'Dáda' àti 'ìṣòro yìí jẹ́ ọjọ́ kẹta nínú ìṣe tí ó ṣàlàyé tó wà.'

Ìtàn Kókó: Báwo ni Àìní náà tí a fi hàn

Agbegbẹ̀rẹ̀ ni pé àwọn èkọ́ ìṣe Methamphetamine wá láti ephedrine ní ọdún 1893 lọ́wọ́ olùṣe èkọ́ Jàpàn, Nagai Nagayoshi, ó sì ṣẹ̀ṣẹ̀ sí i kíkọ́ nínú àkọ̀rọ̀ tí a lè mọ̀ títí dé òní ní ọdún 1919 lọ́wọ́ Akira Ogata. A fi ṣe ìgbànújẹ́ rẹ̀, ó sì fi jáde ní Jàpàn ní ọdún 1920 lábẹ́ orúkọ Philopon, tí a máa lo fún ìrẹ́lẹ̀, narcolepsy, àti ṣíṣe ẹran — ohun èkọ́ ìṣe tó dára, tí kò sí i mọ̀ pé ó ní ìkù.

Èyí ba yíyọ sí nígbà tí wọ́n fi gbogbo rẹ̀ kọ́ nínú Oṣùgbógbó Àgbàgbà. Àwọn akáàkọ̀ Gẹrmània ní Temmler ti fọwọ́ ìfúnni wọn sí methamphetamine ni ọdún 1937, pẹ̀lú pé ní ọdún 1938 ó ti ṣèjú láti rí ní àwọn ohun tí a lè rí lọ́wọ́ (over the counter) pẹ̀lú orúkọ Pervitin — tí wọ́n fi sí àwọn olùsẹ̀ Wehrmacht nínú ìdájọ́ tó ga (àkọsílẹ̀ wọ́n mú sí ọpọlọpọ̀ ní èyí tí ó jẹ́ kọ́kọ́) láti dá ara ẹni tí kò lè sùn, àwọn olùṣọ̀rọ̀ ìgbésí ayé Blitzkrieg, àti pé fún àwọn òṣìṣẹ́ ilé-iṣẹ́ ènìyàn láti dá wáyé tó ga. Jàpàn sì ṣe àkọsílẹ̀ tí ó jọ sí i, nípa ṣí ìfúnni methamphetamine sí àwọn olùṣọ̀rọ̀ kamikaze àti àwọn òṣìṣẹ́ ilé-iṣẹ́ ènìyàn fun ohun kan náà: ó jẹ kí àwọn ènìyàn tí wọ́n ti gbóná máa ṣiṣẹ́ lókè sí ìgbésẹ̀ tó kún. Àwọn ara wọn yóò dá wọn lọ́wọ́ níbẹ̀.

Ọrẹ́lẹ̀ Àgùntàn

Èyí ni ìtọnisọ̀ràn ìbílẹ̀ àti ìgbésẹ̀ tí ó dára nínú Ikon 5 ní ìwé-ìwé yìí — ṣíṣe láti lo ohun tó mú ènìyàn gbóná láti tọ́jú ìgbésẹ̀ ìṣẹ́ tí kò lè dúró. Ó jẹ́ óòótọ́ fún ọmọdé àníkọ̀tàn àti òṣìṣẹ́ ilé-iṣẹ́ ní ọdún 1940, ó sì jẹ́ óòótọ́ fún ìgbésẹ̀ náà lónìí.

Ìtọkan náà di nǹkan tí kò lè ṣíṣẹ́ ní ìgbésẹ̀ tó tẹ̀ lé. Ní pàtàkì, Japan ni ó rí àìsàn-ìṣòro gígùn lẹ́yìn ìparí èyí tí o ti jẹ́ ìpàdé àwọn ohun ìjọba ọjà ní àwọn ọja gbogbo — nítorí pé, ní ìdánilójú kan, ìṣòro tó dára láti jẹ́ ẹgbẹ́ púpọ̀ tí ó ń fi ohun náà ṣe bí kò dára ní ọdún díẹ̀ lẹ́yìn ìparí èyí. Iṣẹ́ àìní ìwọ̀n, ìkú ìrànlọ́wọ́, àti ìpèjúkú ara tí ó mú wá jẹ́ nǹkan tó ga nípa pé Japan ti ṣe Òfin Kíkún Stimulant ní ọdún 1951, èyí ni kan lára àwọn ìlànà kíkún stimulant tí ó dá lórí ohun náà ní gbogbo ayé — ìdáhùn olú-ìwé tó tọ́ sí iṣẹ́ tí ìgbésẹ̀ mìíràn ti fi hàn ní ìwọ̀n orílẹ̀-èdè. Ohun tó mú èyí jẹ́

ìjàmọdé àgbáyé, Àyànmọ́ ìṣòro àti ìgbà tí a ní láti kọ sí ọdún 1940 ni, nínú iṣẹ́ kékeré, ó jọwọ́ kí ètò yìí ní lati kọ síwájú: ìlànà ohun-ìgbà yìí fún ìbáṣọrọ̀ rẹ̀ láti pọ̀ pọ̀ pẹ̀lú bí àkànṣe tí a máa béèrè kí ara láti ṣiṣẹ́ nípa rẹ̀ láìnísì.

Ikon 2 — Àkókò Títẹ̀ṣẹ̀

Àkókò ìṣe	Kí ló ṣẹlẹ̀ ní ìṣe àmì?	Kí ló ṣe dára	Kí ló ṣe?
Orílẹ̀-ede 0–24 (Èmi tí ó ṣìlẹ̀)	Àlàáfíà Dopamine ti ṣì; ìṣe àkọ̀kọ́ rékùpọ̀ nṣi	Ìdánú ìfẹ́, ìrìn àjò púpọ̀, iṣòro nlá ní ohun tí ó fẹ́ jẹ́, ìkùnrin, ìbẹ̀rù	Sùn. Lá. Wọn omi. Má ṣe jà ìjà pẹ̀lú ìkùn—ìni ní ìbẹ̀rẹ̀ láti dáwọlé. Electrolytes.
Ọjọ́ 1-5 (Èdè)	Dopamine ní ìdì; rékọrẹ́ D2 ṣì kò dára; ètò náà jẹ́ kí ó gbógbó fún iṣẹ̀ṣe tí ó ṣe àyànmọ́ sí.	Ìbàdúrà nlá, anhedonia (kò lè rí ìrọrùn), ìgbàdúrà tí ó gbóná, ìfẹ́ nípa ohun kan tí ó ga, ìrìn àjò ti ìrò, ìṣòro ní ìròyìn	Èyí ni ìgbà tí a ní ìkọjá tó ga jùlọ àti ìgbà tí a ní ìrisko ìwọ̀n-ẹ̀mí tó ga jùlọ nínú gbogbo ìwé-ìwé yìí. Má ṣe dúró ní ìdánilójú tí ó lè ṣẹlẹ̀. Kí sí 08062106493 bí ó bá jẹ́ ìgbà ìṣòro. Bẹ̀rẹ̀ ìràníló àkọsílẹ̀ Tier 1 (Iparí 8).
Ọjọ́ 5-14 (Àlà)	Àṣìṣò ìṣòro tí ó gbóná; ètò dopamina ṣì ní ìkùn ìṣòro púpọ̀; ìgbàgbọ́ àkọsílẹ̀ kò dé nínú ìbẹ̀rẹ̀.	Ìdàlẹ̀ tí ó gbajúmọ̀, ìbínú ní àyàkú, ìrìnjànsì tí kò dára, ìṣòro nínú ọgbọ́n, ìfẹ́ tí ó ṣẹṣe	Ṣe ìlátọ́jú àkúnlẹ̀ kékeré — èyí ni ohun tí ó dára sí iṣẹ́ (Igbilẹ̀ 3). Bẹ̀rẹ̀sí láti mọ̀ kí o sì gbàwọlé láti ṣiṣẹ́ ní ìdánilójú-ìfáṣọ́njú àwọn ètò ìgbésí ayé.
Ọsẹ̀ 2–4 (Ìpadà Nínú Àlàáfíà)	Iṣan yí D2 receptor density ti bẹ̀rẹ̀ sí lára ìdánilójú; iṣe dopamine ti n pọ̀ lọ́wọ́; àkọ̀kọ́ níprefrontal cortex ti bẹ̀rẹ̀sí ìgbàgbé	Ìbáṣepọ̀ ìdàgbàsókò ní àlàáfíà ìròyìn; ìkú ìròyìn tí ó ṣìlẹ̀; ìfẹ́ tí ó di ẹgbẹ́ kán pẹ̀lú pé kì í ṣe nǹkan tó dára láti máa wáyé; ìrìnjírò tí ó ti dádúró	Ṣe ìlànà àkọsílẹ̀ ọjọ́kọ́ tí ó jọ. Àkọsílẹ̀ ìṣe tó ní ìtumọ̀ kan yóò di ohun tó dára láti ṣe níbí, kìí ṣe níwájú.
Ọsẹ̀ 1–3	Ìrànwọ́ tí ó ni ìlànà sí DRD2; ṣíṣẹ̀ àkọlé ní ẹnu-ìgbòkègbodò lórí ìtẹ́jú; ìdárí dópamín ti o n pọ̀	Ìbáṣọ̀ tí ó dára pẹ̀lú ìfẹ́ àti ìyàdú ìròyìn nígbàkídi; ìpariwọ̀n láti kúrò nínú ìgbà díẹ̀ (PAWS) yóò ṣeé.	Iṣẹ́ ìgbàgbọ́ àti ìdárí yóò di ohun tó tọ́ níbí —kò sí níwájú náà. Èyí ni kí agbára kọjá láti bẹ̀rẹ̀ pípé.
Ọsẹ̀ méta sí ọdún médúdún	Ìbẹ̀rẹ̀ àkọ̀kọ́ ní rékètà kan pàtàkì; ìṣe èlò tí ó dá lórí BDNF ń mú àwọn axon dopamine tí ó nìgbà sí i padà; ìṣe ẹnu-ọ̀nà tó kọjá (prefrontal cortex) ni	Iṣan-ìbẹ̀rẹ̀ ìkú sí àlàáfíà fún ènìyàn púpọ̀; ìfẹ́ nípa ohun kan (cravings) jẹ́ nǹkan tí ó wá láti ìwé ìtàn/ohun tó múra kọjá ìgbadọ́kàn; iṣẹ́ ìrànlọ́wọ́ ọmọran ti dá sílẹ̀ púpọ̀;	Ṣe gbogbo itọsọ tí wọn dá lẹ. Gbígbé àkọsílẹ̀ yìí láti ìṣẹ̀lẹ̀ ìdàgbàsókè ńlá níbẹ̀ tí ó yẹ, — ètò náà ń múra, kò sí agbára ìjọba gbogbo

Àkókò ìṣe	Kí ló ṣẹlẹ̀ ní ìṣe àmì?	Kí ló ṣe dára	Kí ló ṣe?
	pé ó ti padà púpọ̀.	ìròyìn àlàáfíà tí ó gbajúmọ̀ yóò wá.	nísinsìnyí.

Ikon 3 — Nígbà wo tí èèwọ̀n yóò padà sí ìṣe rere?

Èyí ni ìbéèrè tí ó wà lábẹ́ gbogbo àkókò tó dá lórí àkọsílẹ̀ náà, èyí ló nílò ìdáhùn tó tọ́ sí i kọjá ìrànwọ́ tó jẹ́ ẹmi. Ìdáhùn tó dára ni ó ní ohun méndì: ìṣòro tó pọ̀ máa ṣàkún nínú ọ̀ṣẹ̀, ṣùgbọ́n ìpọ̀ kíkọjá ní ìwọ̀n rékítà (receptor-level) ń gbógun sí àkókò tí ó pọ̀ jù — kí mọ̀ pé ìrọ́rùn tó tòótọ́ yí ń yí ohun tí a máa rò pé "ìṣe rere" yóò ṣeé kún nígbà gbogbo àkókò.

Ọrọ̀ Àgùntàn

Ìtàn nǹkan kan tí a ṣàkọ, tó wá láti ìwádìí neuroimaging tí ohun èyí Recovery Kernel nṣe rẹ̀ (Volkow et al.): ìgbà tí dopamine D2 receptor bá ti kíkú lẹ́yìn ìparí methamphetamine yóò jẹ́ nǹkan pàtàkì, ṣùgbọ́n kí a ní ìgbà rere tó pọ̀ ni ó ní 12 sí 17 ọdún láti gbéra àlàáfíà. Èyí kùn sí iṣẹ́ tí ó kún síwájú ju alcohol lọ (kíkú D2 receptor pàtàkì nínú ọsẹ̀ kan, gẹ́gẹ́ bí Heinz et al.) tàbí cocaine — methamphetamine ń mú ìṣọdan dopamine terminal tó pọ̀ jùlọ láàrín àwọn stimulant tí ó wọ́pọ̀, èyí sì ni ìgbà tí a máa rí nípa ìpèsè náà.

Nínú ìgbà náà tó pọ̀ gíga yìí tí ó wà láàrin ọdún 12 sí 17, ni àkókò ìgbànújẹ́ tó kọjá, tó dára ju lọ, tí ó gbọdọ̀ mọ̀ nípa ìṣe rẹ̀: ọjọ́ 90 àkọ́kọ. Framework neuroplasticity ti Recovery Kernel ń ṣàlàyé èyí ní àkókò tó pé kìíní — ọjọ́ 31 sí 60 ni àkókò tí ìṣe-ìrìn-àjò ìgbàgbọ́ tuntun bá bẹ̀rẹ̀, àti pé àwọn ìṣe àgbà náà bá rẹ̀ ní ìdájú; ọjọ́ 61 sí 90 ni àkókò tí àwọn àkọsílẹ̀ tuntun wọ̀nyí bá bẹ̀rẹ̀ láti ṣètò sí ìyàlẹ́kó tó lè ṣeéṣe rí. Ní ọjọ́ 90, pẹ̀lú ìgbésè tó dára, ní ìrẹmí, àti gbogbo ìwọ̀n-ìgbànújẹ́ mìíràn nínú Igbese 8 lára ìbẹ̀rẹ̀ yìí, ìdájú dopamine receptor ni ìdàgbàsókò tó pọ̀ jùlọ, ìyálẹ́kó gray matter náà kún fún ìwọ̀n tí ó lè ṣeéṣe rí, àti pé ìfẹ́ (cravings) bá kúrò ní ìkú láti ènìyàn ọ̀pọ̀ kan — pẹ̀lú pé ìrìn àjò tí ó gbóná láti ọdún mẹ́wàá sí mẹ́ẹ̀jọ sí ẹgbè náà ṣì wà ní ìparí lábẹ́ rẹ̀.

Àkúnlẹ̀ ìṣe àkúnlẹ̀	Àkókò tí ó ṣeé ṣe pẹ̀lú ìṣe
Ìbáṣọ̀ ìdánilẹ̀ ti ṣẹlẹ̀	Ọjọ́ 1-5
Àlàáfíà ìfẹ́ n yí láti jẹ́ ohun tí ó wà ní àkókò kan sí iṣẹ́ tí ó máa ṣẹ̀ṣẹ̀/tí ó mú pẹ̀lú ìrànlọ́wọ́.	Ọsẹ̀ 2–4
Ìbẹ̀rẹ̀ tí ó ni ìdáhùn kan nípa DRD2 lórí àkọsílẹ̀	Ọsẹ̀ 2 sí 4 lórí paàrùn 1
Àkútì ìṣe àlàjú èlò-èjẹ̀ (neuroplasticity) ọdún méjọ ni pé, ìtẹ̀lẹ̀ àwọn ìṣe tuntun ti ṣètò ní ìlànà.	Ọjọ́ keje (90)
Iṣan-ìbẹ̀rẹ̀ ìròyìn àti ìròyìn fún ènìyàn púpọ̀	Ọsẹ̀ méta sí ọdún mẹ́dúdún
Ìbẹ̀rẹ̀ ìdárayà DRD2 tó pọ̀ (ọ̀rọ̀-ẹ̀rọ̀ àkọsílẹ̀)	12–17 ọdiumọ

Ṣíṣe ní ìrírí

Bí o wà ní ọdún keje (month 4) ó sì tẹ̀síwájú pẹ̀lú àwọn ọjọ́ tí kò ní ìrọ̀rùn, èyí kìí ṣe nǹkan tí ó túmọ̀ sí pé iṣẹ́ náà ti ṣìlá, tàbí pé o ti jẹ́ ẹni tó gbóná nínú bíi tí àkókò yìí kò

dá. Nítorí ohun tí a fi hàn níbẹ̀, o wà nínú ìjọba tí ó ṣìlẹ̀ láti rí ìrànwọ́jú—'ní ìdáhùn-ìgbà-ìkọjá' (near-baseline) ní ọdún keje sí ọdún mẹ́wàá (months 3-12) túmọ̀ sí pé: ó kùn sí, kìí ṣe pé ó parí. Àkókò tí a máa rí ìparí fún àkọsílẹ̀ tó gbóná nínú ìṣakóso yìí jẹ́ ní ìgbà méjọ (year and a half) ju ọdún kan sí i. Èyí kìí ṣe nǹkan tí ó ní láti mú ènìyàn kùn. Ó jẹ́ nǹkan tí ó dára, ó sì túmọ̀ sí pé àwọn ọjọ́ tí kò ní ìrọ̀rùn tí o tẹ̀síwájú pẹ̀lú wọ́n ṣeéyìn, kìí ṣe ìrànlọ́wọ́.

Àkọsílẹ̀ tí ó dára: Àwọn ìgbà-ìgbà wọnyi ń gbàgbọ́ pé kò sí ìdánilójú.

Gbogbo nọmba ní àkọsílẹ̀ yìí—àwọn ọ̀ṣẹ̀, àwọn oṣù, nọmba ìlúkọ́ tí ó wà láàrin 12-17 oṣù—ní ènìyàn tí ó dáwọ́ methamphetamine kí ó sì dá níbẹ̀. Nínú ìṣe, ìrànlọ́wọ́ púpọ̀ kò rí bí ẹmi rere. Àkúnṣọkan méjì ni ó jẹ́ gbajúmọ̀ láti máa pe ní pàtàkà, nítorí pé èyíkéyì kan ń ṣiṣe ìgbadé pẹ̀lú àwọn ìṣe ìbádìí tí àkọsílẹ̀ yìí ṣe àkọrin, èyíkéyì kan náà sì lè pa àkókò kọjá ìrànlọ́wọ́ ní sí iṣẹ́ tí kò dá lórí.

Ṣe ìlò	Kí ni ó ṣe pẹ̀lú ìṣe àkọlé náà?	Èyí tí ó ṣeé ṣe nípa ìgbà àtúnṣe
Kofeeni (ni lo fún ṣètò ìdánilẹ̀ àti ìkópa ìfẹ́ ní Àkọsílẹ̀ 2)	Caffeine kò ní pa dopamine bí methamphetamine ṣe ń ṣe, nítorí náà kìí ṣe 'ohun kan pípé.' Ṣùgbọ́n ó máa mú HPA axis ṣiṣẹ́ — ṣiwọ̀n ìṣe cortisol-system lórí àkọlé system kan, nípa apá keje, tí ó lè wà nínú ìròrù (ní pàtàkì nínú iṣòwò Met/Met 'Worrier' profile) — èyí sì tún jẹ́ pé ìṣe caffeine púpọ̀ tàbí ní àkókò ìrọ̀lẹ́ ni ó dádúró pẹ̀lú ìdágbàsókè àti dídi ìròyìn. Tier 3 nínú Apá 8 kii pé ìròyìn ni àkókò tí BDNF synthesis àti ìṣakóso dopamine-system máa gbòǹgbò.	Ó lè jẹ́ kí àkókò náà kọjá ní ìdánilẹ̀, nítorí pé ó ń ṣíṣẹ̀ ìwọ̀n ìrírí tí iṣẹ́ ìgbéyàwó tá àkọ̀kọ́ ń gbẹ́kẹ̀lé rẹ̀, kò ṣe nípa ohun tó dára sí dopamine kan. Nígbà tí a bá fi kafein pọ̀ sílẹ̀ láti mú ènìyàn lọ́wọ́ ní ìrírí tí apá keje n ṣàlàyé, ó ń jà ọgọ́kàn sí iṣẹ́ náà tí ìrírí jẹ́ ìgbéyàwó rẹ̀.
Alàkò (a lo fun ṣíwájú ní ìrẹmí)	Èyí ni ìdánilójú tó ga nípa àwọn méra. Alcohol ń ṣe dáradára, ṣùgbọ́n ó ń yí ìṣe ìrìnjírò ìròyìn (sleep architecture) lọ, ó sì máa kọba ìròyìn REM ni pàtàkì — èyí náà jẹ́, nípa ohun tí àkọsílẹ̀ yìí bá ṣe, làde ìgbésẹ̀ ìròyìn níbí tí 'ìṣe ìrànlọ́wọ́ ọkàn àti ìtọ́jú ètò dopamine ń ṣẹlẹ̀.' Látí lò alcohol láti mú kí ìròyìn bẹ̀rẹ̀ nígbà tí ó kọba ìgbésẹ̀ ìròyìn tó gbára dìde lọ, ń kún fún ìdánilójú ìṣòro tó rí sí (kò lè fi ìròyìn wá) ṣùgbọ́n ó ń pọ̀ ìṣòro tí a kò rí (ìròyìn tí ó yẹ kí ó mú ètò dopamine dára kìí ṣe nǹkan tí ó ṣẹlẹ̀).	Ó lè jẹ ki àkókò náà kọjá nípa ìrìn àjò REM tí ó ṣòro, ó sì kọ sí iṣòro kejì tí nọmba yìí kì í ṣe èyí tí ó gbàgbọ́: ìgbèkùn tuntun tí ó ń mú pẹ̀lú ìgbèkùn tó ń lọ́wọ́ — èyí tí ó jẹ́ kí ó ṣòro nípa allele DRD2 A1 / iṣòro Reward Deficiency Syndrome nínú Iparí 6, níbi tí àkọsílẹ̀ ìdúpọ̀ ti wà lábẹ́ láti fi kún fún ohun tó dájú pé ó yàtọ̀.

⚠ Àkúnlẹ̀

Kídeẹ nínú àwọn ìgbàye sílẹ wọ̀nyí kìí ṣe ìkùn ìṣe èrò — láti gbà kàfẹ́ní bèbò tàbí inú láti ṣẹlẹ ní ìgbà tí ó kún fún ìpàdójú ni ìdáhùn tó dára jùlọ sí ìṣọdọ rẹ. Ṣùgbọ́n ètò àkọsílẹ yìí gbọ́dọ̀ sọ ohun náà nípa ìwọ̀n: kìídeẹ nínú wọn ni olú-ìrànjú tútù láti inú akókò tí ó wà ní ìwé tó kọjá. Bí àlàwọ̀ bá jẹ ìṣòro, àwọn ohun tí kò ní àlàwọ̀ nínú Ìgbogbo 8's Tier 3 (melatonin, magnesium glycinate, glycine, apáàkọlé tó péye) ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ìjọba láti dá síwájú koodò lọ́wọ́ ní àwọn ohun tí ó kún fún ìpàdójú.

Àbùkù: Kí ló ṣe kò dára pé "Ọdún kan lẹ́yìn, kí n wà dáadáa"

Ní èrò kan tí ó dára láti ṣàkọ, nítorí pé ó jẹ ìparí tó ní ohun tí ó rí bí láti kó wá láti nọmba àkọsílẹ 3, kìí ṣe pé ó kún fún ìdójú—ìni tí ó mú èyí di nǹkan tó lè dájú. Èrò náà: 'bí iṣẹ́ D2 bá rọrùn pẹ̀lú àkókò 12-17 ohun lọ, mo lè gbà ìgbà kan, jẹ kí èbé mi dára, lẹ́yìn náà mọ bí yíyọ ní ìṣe tó dára, tàbí kí n mú wá pẹ̀lú àkọsílẹ tuntun.' Àkọsílẹ ìwọ̀n ìrànlọ́wọ́ ìgbadọ́—'ní ìgbà tí o bá gbà lẹ́yìn, o ti padà sí ìgbadọ́ tó kún fún ìṣe'—kò dájú 100%. Ṣùgbọ́n èrò pé àkókò díẹ ń mú ẹ wá sí ìbẹ̀rẹ̀ kìí ṣe nǹkan tí ó dájú 100% Tàbí. Ifohun ìdáhùn tí ó dára wà ní àkúnlẹ, èyí sì jẹ ọ̀nà tó dára láti mú kí ẹ máa rò pé kíkọjá nítorí ohun tó ṣeé.

Kí ni òtítọ́ (bí ìyàlẹ tí ó ti ṣẹ)?	Kí ló dára pẹ̀lú (Nítorí ohun tí ó mú ìrìn àjò náà yíyí)
Ìdágbò náà n dára. Iṣan-ìwọ̀n DRD2, nípa àkọsílẹ 3, ó dára pẹ̀lú ìgbà tí ó ni iṣẹ́, kò jẹ ọrọ̀ tó ṣojú tàbí ìtàn tó nífẹ̀ẹ́, èyí ni ohun tí ìwé-ìfíṣẹ́ náà rí.	Òkùn tí ó ti ṣàn kò múlẹ pẹ̀lú òkùn tí kò ṣèwọ̀n. Ó ń ṣe àtúnṣe nípa ìṣọdé. Ó lè gbé ogun rẹ lẹ́yìn — ṣùgbọ́n kìí ṣe ohun tí ó wà níbẹ̀ láti ìgbà kan, ní àlàjú kan, nítorí pé ara kò ní lati kọ́ bíó tún.
Ìdágbàsókè a máa fi kọ sí nígbà tí a bá dá gbogbo ohun náà lọ́wọ́—ìnisò àmìṣà ìṣe òkúkọ ọrọ̀-ẹ̀kọ́, kìí ṣe ìdágbàsókè.	Ìgbà tí a fi gbọ́ràn sílẹ túmọ̀sí èyí pé ìjọba kan tó ti lè ṣiṣẹ́ pẹ̀lú iye kan kò ní láti lè ṣe àwọn iye náà ní ìṣe àlàáfíà. Látẹ́ síwájú sí iye tí ó dára lórí ìgbà tí a bá ti gbọ́ràn lọ́wọ́, èyí jẹ ìdágbàsókè ẹran tó ti yí ìlò rẹ kúrò ní àlàáfíà, bí ó tilẹ jọ pé ìrírò ní ohun tí ó dára tẹ́lẹ kò parí. Èyí ni èyí tí ó mú ìkù tó ga àti ìṣòro ọkàn (Iparí 0) wáyé nínú ìgbà tí a bá ti ṣọrọ̀ síwájú láti gbọ́ràn — kìí ṣe nítorí pé ohun náà ní agbára díẹ, ṣùgbọ́n nítorí pé iṣẹ́ ẹran láti ṣiṣẹ́ pẹ̀lú rẹ kò ju lọ bí ìrírò tí a ti kó níwọ̀n.
Ìṣe ìrìn àjò tí ó ti tẹ̀lé ní "ìbẹ̀rẹ̀ sílẹ sí ìdágbàsókè gbogbo" ń fi nǹkan tó dára pẹ̀lú pé èyí ni ohun tó yẹ kí ó jẹ.	Kí ó kò ní ìbẹ̀rẹ̀ nínú rẹ náà. Ohun èlédé epigenetics tí ó wà ní àkọsílẹ 6 ṣe àkọsọ̀rọ̀ pé bí ìṣe gbé-ìwé jẹ kí gbogbo ẹgbẹ́ ìdáhùn (reward-circuitry) yíyẹ sílẹ pẹ̀lú ìgbàgbọ́ nípa ìgbàgbọ́. Àti pé àwọn ọ̀nà tí ó yíyẹ wọ̀nyí kò nílò láti múra láti ṣiṣe díẹ. Ọ̀nà tí a ti ṣe tẹ́lẹ lè rìn lẹ pẹ̀lú ìgbàdúrà ju kí á ṣe ọ̀nà tuntun lọ́wọ́ àkókò kan. Èyí ni ohun tó mú pé ìpínlẹ lẹ́yìn ìjàmbá máa ń gbé ìṣòro sí i ní ìgbàdúrà tí ó kùn ju ìgbàgbọ́ ìgbàgbọ́ ti àkókò kan lọ, bí a bá ti múra láti ṣe ìwé ìrànwọ́ntúnwọ̀n ẹrẹ̀ (receptor measures) títí dé ìwọ̀n ìbẹ̀rẹ̀.

⚠ Àkúnlẹ́

Ṣe rẹ́ nípa ìgbà tí kò sí ohun kan ní àlàáfíà kìí ṣe ìkọsí ìrànwọ́, kìí ṣe pé ó kò ní ìtumọ̀ — èyí tí àkọsílẹ̀ yìí fi orúkọ hàn jẹ́ pé ó dára nínú apá kan àti pé ó jìnnà nínú apá mìíràn nígbà kan. Ohun tí ó ṣe pàtàkì ni ìṣe tí ó ti mú ètò kan wáyé ní àwọn ọ̀nà tí Àkọsílẹ̀ 3 ṣe rò, nígbà tí ó máa dúró láti jẹ́ ohun tó yàtọ̀ láti èyí tí ó wà ṣáájú ìgbà tí a bẹ̀rẹ̀ sílo — ìdápọ̀ kan tó yàtọ̀, ìkúnlẹ̀ tó yàtọ̀ sí ìbẹ̀rẹ̀ àkọsí pàtàkì, ìṣe ọpọlọpọ̀ tí ó yàtọ̀. Ìgbéyàwó láti mú ohun kan ní ìwọ̀n tó pé kò yàtọ̀, nínú ọ̀nà tó pé kò yàtọ̀ ni ibi tí ìkùnle náà máa gbóná. Èyí kìí ṣe ètò ìṣe. Èyí ni ohun tí ó mú kí ìgbà tí a bá ṣẹ̀ṣẹ̀ lọ sílẹ̀ léyìn ìpàdé tó dára ní àkókò kan, kọjá láti jẹ́ pé ó ní ìwọ̀n ìrisko tó yíyẹ, tó pọ̀ ju bí ó ti jẹ́ pé "dára ni nísinsìnyí" tàbí "bẹ̀rẹ̀ léyìn ìgbà kan."

Òfin tí a máa sọ ní ìṣe tó dára láti ṣàkún: 'Àkọsílẹ̀ rẹ nmu àkọsílẹ̀ gbogbo ní ọdún 7'

Ìde yìí ń ṣiṣẹ́ ní àwọn ìlú púpọ̀, lókè ní àwọn ẹgbẹ́ ìgbà tí a múra pàtàkì — ṣùgbọ́n ó kò dára sí ohun tí a ti ṣe ìwé ìwádìí, èyí sì dára ju ẹṣẹ̀ lọ, kìí ṣe pé ó kéré. Àwọn àkànṣẹ̀ tí ó máa yí padà ní ìdágbàsókè tó yàtọ̀: ipa àti ìlú inú ẹrù ní ọjọ́ sí ọ̀ṣẹ̀, àkànṣẹ̀ ìwọ̀n ní ìwọ̀n 10% ní ọdún kan, àkànṣẹ̀ òkúta ní ìwọ̀n ọdún mẹ́wàá. Ṣùgbọ́n àkànṣẹ̀ tí ó jẹ́ ohun pàtàkì jùlọ fún gbogbo nǹkan ní ìwé-ìwádìí yìí — àwọn neuron ní cerebral cortex — kò bá yí padà láti ṣe pàtàkì bó sí ti dára lọ́wọ́ ìdágbàsókè àkókọ́. Àwọn neuron tí ó wà nínú àwọn ọ̀nà ìdúpọ̀ tí ìwé-ìwádìí yìí gbogbo ń ṣàlàyé, jẹ́, Nínú ìwọ̀n púpọ̀, àwọn selu ara tí o ní ṣáájú tí o bá lo methamphetamine. Kí wọn kò dá sí àwọn tuntun nínú ìgbà gbogbo, jọ pé ọdún mẹva tàbí kí nínú èyí.

Kí ni ìgbà àti ìgbà, nítorí náà? Ohun tó dára méjì, tí kò ṣe ẹṣẹ láti ẹsẹ̀ orísiríṣi. Ní àkọsílẹ̀ yìí, ohun tí ó ní ìrànilẹ́ lọ́wọ́ kìí ṣe sẹ́lù tuntun tí ń pa àwọn tó ti wà—ìdi ni iṣẹ̀lẹ̀ nínú ìdájú, ìròyìn, àti ìfáàní àwọn rékèpọ̀ lórí àwọn neuron tí ó wà níbẹ̀ tẹ́lẹ̀, pẹ̀lú ìkọsí ìkọ̀nà láàrín wọn (ohun ètò epigenetics nínú Igbilẹ̀ 6). Bí àti ìgbà bá ti kún, ó fi apá tó ga jù lọ sí iṣẹ̀lẹ̀ náà, nípasẹ̀ ìṣe tí ó yàtọ̀ pẹ̀lú ìwé ìròyìn: senescence sẹ́lù. Nígbà tí ara máa gbóná, àwọn sẹ́lù díẹ̀—pẹ̀lú àwọn sẹ́lù glial tó ń ṣe ìrànílẹ̀ nínú ọ̀rọ̀—ó kọjá láti ṣẹ̀ṣẹ̀, ṣùgbọ́n ó máa jẹ́ alágbára nípa ìṣe métabolí, tí ó ń fi àwọn ohun ìkíní sílẹ̀ tó ń kó ara wọn pẹ̀lú ìgbà. àti láti ṣe ìgbadúrà nkwá àyànmọ́ èlétànì ní ìṣe àtẹ́lẹ̀. Èyí jẹ́ ohun tó dára, èkọ́ ìdágbàsókè àti ìròyìn ìwọ̀n-gbogbo, ó sì túmọ̀ sí pé ẹrọ ìpèsè kò jẹ́ ibi tí a ti ṣètò—ó ń dàgbàsókè ní ìkànlẹ̀ nígbà tí ó ń dára, èyí tí ó lè mú kí gbogbo iṣẹ yìí rí bí pé ó nífẹ̀ẹ́ tàbí pé ó kùn lọ sí iye àkókò àti iye ìgbéyàwó tó ti wárí, láìṣe ìgbésẹ̀ ní àkókò tí a ṣe pàtàkì nípa dopamine ní Iparí 3.

Ṣíṣe ní ìrírí

Nígbà tí awọn neuronu kan náà bá ṣọwọnsẹ̀ kọjá pataki kọjá lati pa, awọn ọna ti o nṣe èyí tí ìwé-ìṣe yìí ti sọ̀rọ̀ rẹ̀ — ìrisko àkọsígbà tó gbọdọ wáyé, àwọn ìdáhùn sí ohun tí a kọ́ — kìí ṣe pé ó lọ nígbà tí o bá dára fún ọdún kan. Wọ́n ṣì wà ní ibi náà jẹ́ẹ̀, nínú awọn selu náà, ṣùgbọ́n pẹ̀lú ìkòrò. Èyí ni ohun tó mú kí èyí ṣeé ṣe pé láti kọ ẹni kan sí pé ọdún ìṣe rẹ̀ tí ó dára jẹ́ "ó kò ṣiṣẹ" tàbí "mi kò ní agbára pẹ̀lú o" tàbí láti lọ sí "nígbà kan ni a jẹ́ abẹ́rẹ̀, ní gbogbo ìgbési ayé" jẹ́ ìparí tó dára lati kó nínú ìṣòkan. — ṣùgbọ́n kí nìkan ni pe gbé ẹni láti ṣe akoko pé ọdún kan yóò mú ìrìn àjò tí kò ní gbọdọ dá sílẹ̀, ṣùgbọ́n ó máa jẹ́ pé wọ́n ti fi ohun mìíràn tẹ̀lé rẹ̀. Iṣẹ́ pàtàkì kìí ṣe láti dá gbogbo rẹ̀ sílẹ̀.

Ìwọ̀n ni pe kí ló mú ìrìn àjò tuntun, tí ó ní agbára láti jẹ́ pé àwọn tó ti wà tẹ̀lé lọ́wọ́—èyí ni ohun tí a máa fi hàn pé ohun tó dára jùlọ ni èyí, èyí ni ìdí tí àkọsílẹ̀ 11 Protocol 20/C-28 ṅkan náà ń sọ nípa ìdáhùn ìrìn àjò yìí sí àwọn ìpínlẹ̀ tuntun, tí ó ní agbára gígùn láti jẹ́ àwọn ohun tó dára pẹ̀lú èyí, kò ṣe pé kí a béèrè kí ìrìn àjò náà di. È ti dára láti sọ nípa rẹ̀: láti padà sí ohun kan lẹ́yìn akoko mìíràn kìí ṣe ẹni tí ó dáhùn pé ó lè Ìkàwọ́ nípa ìròyìn tí ó dára jùlọ—ìròyìn àti ìdánilójú, ṣíkan pé ẹni nífẹ̀ẹ́ sí ohun kan bí ènìyàn ṣe nífẹ̀ẹ́ sí ohun kan—jẹ́ ìṣòro tó dára láti gbàgbọ́ ní ti rẹ̀, kò nílò kí ó jọ̀wọ́ àkọsílẹ̀ nípa ìfọkànsí ìránlọ́wọ́ tàbí ìbánújẹ́ ẹlẹ́ṣẹ̀.

Ikon 4 — Ohun tí o ní ìṣòro láti rí

Ìgbà-ìgbà tó wà ní ìkànlẹ̀ 2 ń sọ fún ọ rò tí ó ṣẹlẹ̀ nínú àmìbọlójí àti díẹ̀ sí iṣẹ́jú. Èyí kànlẹ̀ yìí yàtọ̀—ó jẹ́ ìgbésè láti ṣe àkọsílẹ̀ ohun tí ó dára láti ṣàkọyèsí bí ó ti rí láti inú, nínú ìwọ̀n tó ga ju ìròyìn kànlẹ̀ lọ, kí ní ẹni pé nígbà tí ó bá ṣẹlẹ̀, o máa mọ̀ rí kọ́ sí i kọjá ìbẹ̀rù.

Anhedonia — ọ̀rọ̀ tí ó jẹ́ ìtóró fún àkọsí tó ga jùlọ

Ahnhedonia ni peere ní ìwé àkọsílẹ̀ nínú ohun gbogbo tí ó jẹ́ nípa ṣíṣe kúrò láti èrò — "ìṣòro láti rí ìgbàgbọ́" — bí ẹni pé èyí ni ó múlẹ̀. Ó kò ṣe bẹ́ẹ̀. Ohun tí ó dára láti rí, fún ọ̀pọ̀lọpọ̀ ènìyàn, jẹ́ kí ó wọ inú ìgbési ayé rẹ bí ẹni tó bá wo nípasẹ̀ ìkàtàn: oúnjẹ kò ní ṣíṣe tí ó dára, orin tí o ti fẹ́ sí i múlẹ̀ gẹ́gẹ́ bí ohun tí kò ní ìgbàgbọ́ kan pẹ̀lú rẹ̀, ìyànwọ́ kan bá wáyé bí àkọsílẹ̀ nínú ìròyìn lọ́wọ́kọ́ nikan, ènìyàn tí o fẹ́ kò mú ìṣe ìgbàgbọ́ tó ti máa mú nígbà tí ó wà lára rẹ̀. Kò ṣe pé o ti dá ìfẹ́ rẹ̀. Ìṣòro náà ni peere ìṣe tí ó ti máa túmọ̀ "ohun rere tí ó ṣẹlẹ̀" sí "ìgbàgbọ́." "Good" n ṣiṣẹ ni ìpínlẹ̀ kan láti àkọ́kọ̀ rẹ̀ nípa ìgbà pé ẹrọ náà jẹ́ ètò dopamine tí methamphetamine gbìyànjú sílẹ̀ kí ó sì mú un lọ. Èyí jẹ́ ohun tó dára pẹ̀lú nínú apá kan tí ó máa ń mú ènìyàn ṣọ́kù nípa ìṣe nàà, nítorí pé ó lè mú ìbẹ̀rù àkọ́kọ́ sílẹ̀ lórí ìdánilẹ̀ nàà — 'kí ló dé bí mo bá kò ní iṣẹ́ kan tí ó dára títí láé' — èyí ìbẹ̀rù nàà ni ó yẹ kí a máa orukọ rẹ̀ lọ́wọ́: nítorí pé nípa àkọsílẹ̀ 3, èyí jẹ́ ìṣòro tí wá pẹ̀lú ìgbà díẹ̀, tí ó ní ìrìn-àjò ti ìdánilẹ̀ tó dára, kìí ṣe ìyàlẹ̀ ìyànjú ẹni.

Àwọn àpáta mìíràn tí ó dára láti pe nípa ìṣe

- Ìdánilẹ̀ ní ìròyìn púpọ̀ àti ìṣe tí kò dára láti ṣẹlẹ̀ bí ó ti mú ẹni ríríṛìí, bí ó tilẹ̀ jẹ́ pé èmi nífẹ̀ẹ́ sí ìkú—ìṣírò ìgbàgbọ́ kì í ṣe ní ìgbésẹ̀ tó tọ́ bí ara nàà tí ó nílò ìrẹmí.
- Ìfẹ́ tí ó gbóná, tí ó ní ìkíni láti wá pẹ̀lú àkọsí kò sí iṣẹ́—ìwọ̀n ẹrù, nǹkan orin kan, ìròyìn tẹ́lẹ́fónu kan—ó sì lè dá ara rẹ̀ nígbà nàà bíi èyí ni ó máa mú kí ìjìnlẹ̀ yìí kún fún àlàáfíà.
- Ìdùn àti ìrọrùn tí ó lè ṣagbára rẹ̀ ni o, èyí tí ó lè mú kí ẹlẹ́ṣẹ̀ wá fún ẹ pẹ̀lú àwọn ènìyàn tó wà ní àlá, pàápàá nínú apá Pit (Ọjọ́ 1-5).

- Ìgbà ìròyìn tí ó dára lóògbò—ìṣòro nípa ṣíṣọ ọ̀rọ̀, ìṣòro nínú láti tẹ̀lé àkójọpọ̀ ohun tí a deede, ìbáṣọran pé ìròyìn bí ẹni tó wà nínú omi. Èyí kìí ṣe àmì ìṣòro tí ó máa dúró; ó tọ́ ní ìgbésẹ̀ ìdárí kan pẹ̀lú ohun gbogbo ní Àkọsílẹ̀ 2 àti 3.
- Àlàáfíà tó ga, nígbà mìíràn tí ó mú ìbẹ̀rẹ̀ láti ṣẹlẹ̀—ọ̀rọ̀ náà ni èrò tí ó gbóná púpọ̀ nínú àkókò REM lẹ́yìn ìgbà tí ìrẹmí kò dára tàbí pé ó ní ìṣe díẹ̀.

Èyí ni ó nílò láti kọ́kọ́ rí, nítorí pé ó máa jẹ èyí tí ó gbajúmọ̀ sí i lọ́wọ́ pẹ̀lú ìṣòro tó dára jù. Ìgbésẹ̀ àtúnṣe synaptic tí a mú nípa BDNF tí ó ń ṣiṣẹ́ láti tún ìjọba dopamine (Iparí 3) n ṣiṣẹ́ ní ìgbésẹ̀ kan pẹ̀lú ìkíni glutamate — ìṣàkóso glutamate àti iṣe NMDA receptor jẹ́ ohun tí ó dára, tí ó ṣe pàtàkì nínú bí synapses bá ti mú kí wọ́n kùn síwájú, kìí ṣe ohun tó ní ìgbésẹ̀ tó ga. Nítorí náà, èyí tí ó gbóná láti ṣẹlẹ̀ ní àtúnṣe ìròyìn nínú ìgbésẹ̀ ìdárí yìí jẹ́ kí a mọ̀ pé ó ni ìdí méjì: iṣẹ́ àtúnṣe tó ń ṣẹlẹ̀, pẹ̀lú ìròyìn tí ó gbóná ní ìwọ̀n tó ga àti ní ìgbésẹ̀ tó pọ̀ jùlọ bí ìparí èyí, kìí ṣe nìkan ohun tí ó fi hàn pé ìṣòro náà ṣì wà. Fún Àwọn ènìyàn díẹ̀ ni pé èyí tètè lọ sí iye kan ju ìròyìn tó dára lọ — ṣíṣe ìròyìn ní ìdàgbàsókè tí ó lè mú kí ẹni máa kọjá láti rẹ̀, nígbà mìíràn ni pé ó máa ṣẹlẹ̀ ní ìgbà gbogbo ọjọ́, èyí tí ó di ìṣòro ìrìn-àjò àtijọ́ kan tí ó wáyé lórí ìkú ìrìn-àjò tó pọ̀. Àwọn mìíràn máa rí pé wọ́n ń rántí ìròyìn ní àkọsílẹ̀ tí kò dára láti ṣe nítorí tí wọ́n ti múra — tún máa kọjá, ó sì lè ṣàlàyé ìròyìn náà ní ìdágbàsókè, nígbà mìíràn ni pé ó máa rí ara ẹni nìkan nípa gbójú rẹ̀ bíi pé ó jẹ́ ohun tí ó ṣẹlẹ̀ tọ́kàn, ṣáájú tí àkún ìbáse náà yóò padà síwájú. Ètò méjèèjì yìí jọ̀n pẹ̀lú REM rebound àti synaptic remodeling tó ń ṣẹlẹ̀ nígbà yìí, kìí ṣe àmì ìṣòro pé ohun kan Ó ti ṣẹlẹ̀ ní ìṣe rẹ nínú àlàáfíà tí o ní lórí òtítọ́.

Ṣíṣe ní ìrírí

Bí o bá kún sí ìwé àkọsílẹ̀ anhedonia tí ó wà níbẹ̀, ó sì rò pé 'ìyẹn ni èyí, èyí ló máa dá mi láti rò' — ìdáhùn náà jẹ́ ohun tí ó ṣẹlẹ̀ púpọ̀, ó sì dára láti mú kí o dúró. Ènìyàn púpọ̀ ní kíkún sí àṣìṣò yìí, ó máa rò pé ohun kan ló ṣe tán nínúkọ, pàápàá nítorí pé kò sí ẹni tí ó ṣàlàyé rẹ̀ ní ìwọ̀n tó ga láti mú kí wọ́n mọ̀ pé èyí jẹ́ ohun tí a ti ṣe àkọsílẹ̀ rẹ̀, tí ó ṣẹlẹ̀ fún gbogbo ènìyàn tí ó kọjá nínú èyí. Ó ní orúkọ. Ó ní ìgbà-ìwé. Kò jẹ́ ẹni rẹ.

Kí ló mú èyí ṣiṣe ní ìṣòro díẹ̀: Àwọn ohun tí ó dára láti kúnlẹ̀ ní ìfẹ́

Èyí kan nínú ohun tí ó ṣẹlẹ̀ nígbà tí a ń dáwọ̀n yìí kò ní ṣẹlẹ̀ bí ó ti ṣe, ìgbà dílẹ̀ ní Iparí 2 àti Iparí 3 jẹ́ èlẹ́ṣẹ̀ biolojì tó pọ̀. Ṣùgbọ́n ohun kan nínú ohun tí ó mú kí ìròyìn náà kún fún ìbànújẹ́ ní ìdápá láti dá ẹni síwájú ìṣe kìí ṣe èkọ́ àtúnṣe tó wà lábẹ́—ìṣẹ̀lẹ̀ kan pàtàkì, tí ó lè ṣètò, tí ó ti kún sọ̀rọ̀ lórí rẹ̀ ní èyí tí ó jẹ́ ìgbésẹ̀ tó ga nípa. Kí ló ṣe pàtàkì láti mọ ohun tó jẹ́ kí nínú àwọn èyí náà, nítorí pé ó rọrùn láti ṣàyẹ̀wò 'èyí ti kún fún ìdí tí mo jẹun/mo mú/mi kò fi máa dúró' fún 'ìgbésẹ̀ dáwọ̀n yìí kò ṣiṣẹ,' nígbà tí ìdáhùn tòótọ́ yóò pẹ̀lú ohun tó lè ṣeéyà sídì.

Kí ló mú èyí pọ̀ sí i?	Kí ló?
Oúnjẹ tí ó ní oúnjẹ púpọ̀ àti glycemic púpọ̀	Àyíká àṣùgà láti dúdú sí ìkúnlẹ̀ ń gbé ìbájẹ́ ara ẹwọ̀n àti ìkúnlẹ̀ agbára tí ó wà nípa ìgbésẹ̀ dopamine — ìkúnlẹ̀ kan lórí ìkúnlẹ̀ mìíràn.
Kofeeni àti álù	Aṣọ ní gbogbo rẹ̀ nínú Igbilẹ̀kẹ̀ 3 lórí — kàfẹ́ní ni láìsí ìdánilójú, nípa ṣíṣe àlàáfíà inú ìrìnjà ogún àti ìlànà HPA-axis; ara ẹwọ̀n ni láìsí ìdánilójú, nípa ṣíṣe REM

Kí ló mú èyí pọ̀ sí i?	Kí ló?
	suppression lórí ìgbadùn REM tí ó wà náà.
Níkótín àti awọn ohun-ìṣe misọrọ̀ mìra	Èyí tí ó jẹ́ ohun tó ṣeé rí, ṣùgbọ́n ó dára láti sọ nípa rẹ̀: gbogbo ohun tó ń mú ìrànwọ́jú (stimulant), lóòdọ̀ nicotine, máa ní àkọsílẹ̀ ìdúpọ̀ àti ìrànwọ́jú kan tí èyí gbogbo ìgbàgbé yìí nṣò títí pé ó dá.
Ìṣe ìrírí nípa àlàáfíà inú ìrìnjòrì — mànà sílẹ̀ ní òru, àkókò ìrìnjòrì tí kò gbajúmọ̀.	Ó dá ìpinnu láti ṣíṣe ètò ìgbàgbọ́ tí ó jẹ́ ìrànlọ́wọ́ ní ìgbàgbọ́ (síntẹsì BDNF, ìdánilójú àlàbí) èyí tí Ìtàn 8 kọ akọ́kọ́ pé ó jẹ́ ẹrọ ìṣe pàtàkì ti ìgbàgbọ́ ní Ìtàn 3.
Ìbàjẹ́ omi àti ìdánilójú oúnjẹ	Ìgbéyàwó ìṣe àkọ̀kọ́ yìí nílò iṣẹ́ gbogbo tí ó dára láti máa wáyé gogó náà àti ìrànlọ́wọ́; ṣíṣe nínú ìbẹ̀rẹ̀ kò fi àǹfààní méjì, èyí tí kò ṣe pàtàkì, síwájú ìgbésẹ̀ ìṣe àwọn èlédé tí ó ń ṣẹlẹ̀.
Ìyàtọ̀ ìdánilẹ̀ láàrín ènìyàn	Kò jẹun tàbí ohun tí ó lè dá lórí, ṣùgbọ́n ó gbọdọ̀ kó wọ níbí — ìkìlọ̀ ni ó mú kí gbogbo syndrome ti ìbẹ̀rẹ̀ tó pé yìí ilé-ẹ̀kọ́ yìí ṣe àmì, ó sì mú ìwọ̀n ìrànlọ́wọ́ tí Èkọ́n 0 mọ ní ti ṣíṣe láti púpọ̀ nígbà tí ó máa ní ìkù tó ga jù.

SANCTUARY

Ìṣanmi jẹ́ ìwọ̀n tó dára láti yíyàn sí àkókò yìí, ó sì gbọdọ̀ jẹ́ kí a máa pe nípa rẹ̀ koodò pẹ̀lú ìbéèrè nípa ṣíṣe nǹkan lọpọ̀. Nípa Ìtànnú 8's Tier 3, ó ni àkọsílẹ̀ tó ṣe pàtàkì tí ó ń mú BDNF wáyé èyí tí ó ń mú gbogbo ìgbà-ìṣe ìgbà-ìgbà ní Ìtànnú 3 — nǹkan díẹ̀ sí iye rẹ̀, kìí ṣe kúrò, ni àkọsílẹ̀ tó dára láti lọ bí a ti lè ṣe.

Ṣíṣe ní ìrírí

Ní ìgbà tí a bá sọ̀rọ̀ nípa rẹ̀: nǹkan gbogbo tó ní ìkùnrin nínú ìgbésí ayé yìí—ìwọ̀n àlàáfíà, ìrẹ́rẹ̀, àwọn ohun tí ó dára láti rò, àwọn ìfẹ́—jẹ́ ara rẹ tí ń ṣe ìṣakóso ara rẹ̀ ní ìgbésí ayé. Kì í ṣe àmì pé ohun kan kò dára. Ó mú kí ní ìkùnrin náà láti ṣàyẹ̀wò ìkùnrin ìṣakóso fún ìròye pé ìgbésí ayé kìí ṣe láti ṣiṣẹ́, tí a sì gbìyànjú sí ohun tó jẹ́ ohun tó dára ní pàtàkì láti mú àwọn ìlànà tí ó dára bí iṣẹ̀dá wáyé lọ—kò ṣe nítorí pé ìfẹ́ náà pọ̀ sí i, ṣùgbọ́n nítorí pé ẹnikẹni kò sọ fún ọ pé ohun tí o ń rí ní àwọn ìlànà náà jẹ́ ohun tó yẹ, tó máa lọ, àti tó mú èrò wá. Kí ló dára láti mọ̀ nǹkan náà níwọ̀n ìgbésí ayé? Ṣe kí ìṣòro náà di npa. Ṣùgbọ́n ó yí ìtumọ̀ ìṣòro náà, èyàn náà ló yí ohun tí o ṣe nípa rẹ̀.

Ikon 5 — Àlàáfíà Tí Ó N mú Èṣùn Lóò Gbogbo àti Àkúnlẹ̀ Orísà

Kò gbogbo ẹni tí ó bẹ̀rẹ̀ ìwọ̀n methamphetamine ní láti àyà ìgbàbí tàbí ìṣòro. Àkọsílẹ̀ tó dára àti tó pọ̀ jù ni ìṣe tí ó bẹ̀rẹ̀, tàbí tí ó gbóná, nítorí pé ó ṣe pàtàkì láti ṣiṣẹ́ — àwọn ìgbà tí ó díẹ̀, iṣẹ́ ní ọ̀pọ̀lọpọ̀, ìrànlọ́wọ́ lórí ìṣe gbogbo òru, èyí tí ó jẹ́ ìdágbàsókè tó pínlẹ̀ nǹkan tí kò dára láti tún ṣe ní ìbẹ̀rẹ̀. Èyí ló máa rí bí ìwọ̀n methamphetamine náà pé ó jẹ́ ọ̀nà kan lásán láti ṣètò àkókò tí kò sí iṣe láti gbàdúrà jáde ni ìgbà díẹ̀. Àkọsílẹ̀ yìí nílò kí a fi ṣe àkọsílẹ̀ nìkan nítorí pé ó mú àṣìṣò tó dára tàbí tó yàtọ̀ wá tí èyí tí kò sí iṣe ìwọ̀n meth ni ọ̀pọ̀lọpọ̀ àkọsílẹ̀ máa fi ń ṣètò.

⚠ Àkúnlẹ̀

Ìgbàgbọ́ tí ó pọ̀, tó ga—ìṣòwò tí ó ṣẹlẹ̀ láti nṣọ ìrìn àjò nípa lílo ohun tó ń mú ènìyàn máa gbóná láti gbé ìrìn àjò tí ara yóò gbọ́—ó lè mú ìṣẹ̀lẹ̀ kan wá níbí tí ohun tí ó wà nínú ìròyìn bá bẹ̀rẹ̀ sídìbò sí ìròyìn tí a máa ṣètò: àwọn ohun ìye, tó dára, tó jọ̀wọ́ ìròyìn títí dé nígbà tí o wà lóje, ìròyìn pé kò ṣe dára, tabi àkókò tí o kò lè mọ bí ohun kan bá ṣẹlẹ̀ paṣẹ rárí pé o rò ó. Èyí jẹ́ ìparí tó dájú láti ìgbàgbọ́ tí ó ga nípa ara rẹ̀ (ìwọn èyí ni a máa pè ní hypnagogic intrusion tabi microsleep pẹ̀lú ohun nínú ìròyìn), kìí ṣe àmìkàn sí psychosis ní ìṣe rẹ̀—bíi túmọ̀ pé ó ní àwọn ohun tí ó jọ́kọ̀ sí. Ìṣòro ìgbàgbọ́ tí a ṣàkọ ní Àkọsílẹ̀ 0, àti ohun èyí kankan tó gbajúmọ̀ pé ó ní ìbàgbọ́ tí ó dára tàbí ìyìlẹ̀ láti ìdáhùn òtítọ́ (pẹ̀lú pé kìí ṣe ìkúnlẹ̀ díẹ̀, bí àwọn ohun tí ó wà nínú ìròyìn) yẹ kí a ṣàyẹ̀wò ní ọ̀nà tó ṣe àkọsílẹ̀ 0 ṣe.

Bí èyí bá ṣe wọ̀n sí ẹni, iṣẹ́ ìgbàgbọ́ náà ní ohun kan tí àkọsílẹ̀ yìí kò fi gbogbo rẹ̀ hàn: ṣíṣe ìdánilójú ìwọ̀n-ìwọ̀n tó dá lórí ìrànwọ́, kìí ṣe ohun tí ó jẹ́ ẹrọ náà. Ìgbínú ètò dopamine (Iparí 3) nígbà tí a padà sí àkókò tí kò lè gbọdọ̀ wáyé tó mú ìbẹ̀rẹ̀ ìwọ̀n-ìwọ̀n náà, jẹ́ kí n ṣíṣe ìgbínú sí àwọn ìlànà tí ó parí rẹ̀. Èyí ní láti fi orúkọ rẹ̀ hàn nípa ìdáhùn tó dára koodi kókó ju bí a bá fi gbà ní ìbẹ̀rẹ̀.

Ikon 6 — Àtúnṣe Gene

Èèyàn	Kí ni ó ṣàkóso	Ìṣe tí ó dára níbí
COMT (Val158Met)	Iṣẹ́ ìdàgbàsókò Dopamine	Val/Val ('Òkùnrin,' ìgbàgbọ́ tó gbóná) ni ìtàn àìní ìṣòro pàtàkì fún methamphetamine ní pàtàkì — èyí tí ó ń ṣètò láti kọjá, èyí tí ó nífẹ̀ẹ́ sí ìdájọ́ gígùn tó wà nínú ìṣẹ̀lẹ̀ dopamine tó gbóná ti meth ilẹ̀kẹ̀ àkọ́kọ́ tí ó dára nígbà tí ó bá fún un ní ìbẹ̀rẹ̀. Ìgbàgbọ́ nílò àwọn ìdájọ́ gígùn tó dára, kìí ṣe ìṣe kíkún nìkan.
DRD2 / ANKK1 (Taq1A, A1 allele)	Iṣan-ẹ̀rẹ̀ D2	Ìṣòwò àkọ́kọ́ ti ẹni tí ó ní ìgbàgbọ́ A1 n ṣiṣẹ ni pẹ̀lú iye D2 tó kùn sílẹ̀ — Ìṣòwò Àìdájú Nípa Ìrànwọ́. Èyí jẹ́ ohun pàtàkì jùlọ ní ìdìbò ètàn tí ó dára fún ìgbàgbọ́ àti ìfínú (itọ́ṣọ́nà 'Brain Stack' nínú Igbilẹ̀ 8), nítorí pé èyí ni ìjọba rékọrẹ̀rì tó nílò láti mú iye kíkún sílẹ̀, kìí ṣe láti fọ ohun tí ó jẹ́ ohun ìṣe.
MAOA (uVNTR)	Kíkún ìdágbàsókè nípa dopamine, serotonin, àti norepinephrine	Àlẹ̀kùn ìṣe ní àlẹ̀kùn tí ó jẹ́ kí àwọn monoamines kọjá; àlẹ̀kùn ìṣe tó ga nìkan náà ń fọwọ́ wọn pọ̀. Àkọsílẹ̀ kejì yìí ń gbé ìgbadúrà ní ìṣe tí ó gbóná ju àti ìdánilójú lílé — èyí tí ó ṣe pàtàkì sí àkókò ìgbàgbé ohun ìwọn àti ìròyìn ìbẹ̀rẹ̀.
BDNF (Val66Met)	Àkọlé ìṣe àtàn àti ìrọ̀rùn èlò-èjẹ̀	Àwọn olùṣe Met ń dá BDNF kéré ní ìdáhùn sí iṣẹ́. Ìmọ̀-ìgbésẹ̀ tí ó mú BDNF wọlé jẹ́ ohun èlò àkọ́kọ́ nínú gbogbo ìwé ìrànílẹ̀ yìí — ó ṣiṣẹ́ láti inú ẹni kankan,

Èèyàn	Kí ni ó ṣàkóso	Ìṣe tí ó dára níbí
		ṣùgbọ́n àwọn olùṣe Met lè nílò ìdájú iṣẹ́ tí ó ga sí iṣẹ́ pé kí wọ́n dá ìkọ́já ìṣakóso tó bá èyí. Èyí kìí ṣe ohun tí a lè fọwọ́ nínú ìrànílẹ̀ yìí — ó jẹ́ ìlànà ìṣakóso nípa ara rẹ̀.
CYP2D6 / CYP2B6	Ìṣẹ̀lẹ̀ ìṣe àti ìdánilójú ohun-ohun nínú èyí tí ó ṣe pàtàkì fún ìgbà ìgbàwọnsì (bii bupropion).	Ó ṣe pàtàkì láti sọ̀rọ̀ nípa ohun tó yẹ kí o gbà nígbà tí ó bá ti dáwọ́n sílẹ̀ — àwọn ènìyàn tí kò rọ́rùn láti parí (poor metabolizers) ń kó ìṣòro ìkú ní ìdáwọ́n tó péye; àwọn ènìyàn tí ó rọ́rùn púpọ̀ láti parí (ultra-rapid metabolizers) lè kò ní ìṣe. Ó dára láti sọ̀rọ̀ sí ẹni tó ń ṣe ìgbàgbọ́ ṣáájú kí o bẹ̀rẹ̀ ohun kan.

Báwo ni ìtọ́kùn COMT ṣe ń yí ìròyìn àlàáfíà náà?

Ìtẹ́lẹ̀kẹ̀ COMT tí ó wà níwọ́n náà ń pe ìṣòwò (genotype); èyí jẹ́ nípa ohun tí ó ṣẹ̀lẹ̀ ní ọjọ́ kan sí ọjọ́ kan, nítorí pé Val/Val àti Met/Met ń dáwọ́ lọ́wọ́ ní ìdájọ́ tó yẹ kí a ṣe àkọsílẹ̀ láti bá èyí kọjá bí orúkọ tí ó jẹ́ ìṣòwò.

COMT Profile	Àkọsí àtijọ́ ṣáájú Meth	Báwo ni ìṣòro náà ṣe n ṣàkóso?
Val/Val ('Warrior') — ìfọwọ́sowọ́pọ̀ dopamina tó gbóná, kíkú àkọlé dopamina tí ó wà ní ìbẹ̀rẹ̀	Nlówó tí kò ní ìròyìn pẹ̀lú àlàáfíà; ó ní ìfẹ́ sí ìdájọ́, ohun tuntun, àti àwọn ìdìbò tí ó ní ìgbadọ́ láti ṣẹ̀lẹ̀ títí di kí ó bá lo ohun kan.	Ìgbà tí ó ṣẹ̀lẹ̀ náà máa ṣeéyàn bí ìkùnú àti ìbòrò ju ìbànújẹ́ lọ — èyí jọ̀wọ́ ní ìṣe ìdánilẹ̀, ìkúnú. Ìgbà tí a kọjá ìfọwọsí ìṣe máa jẹ́ ìkópa tó ga jùlọ. Àwọn ìfẹ́ àti ìròyìn pípé máa dá lórí fẹ́ ní láti rí ohun kan nínú ìgbà tí ó gbóná, kìí ṣe ní pàtàkì láti gbèrè láti ìṣọdọ.
Met/Met ('Ẹni tí ó ní ìbẹ̀rù' / 'Ògbógbò') — ìṣọ̀kan dopamina tó kéré, dopamina àkọsí tó ga ju, àti ìtẹ́lẹ̀ èyí tí ó mú ìbẹ̀rù wá.	Ó máa ṣiṣẹ́ ní ìbẹ̀rù tàbí pé ó ń ṣe àkọsílẹ̀ pípé nígbà tí kò sí ohun kan tí ó bá lo, èyí tún wọ inú gbogbo nǹkan; ẹrọ ìwọ́n-ìṣẹ̀ máa ṣiṣẹ́ ní 'ìgbà' (hot).	Ìgbà tí ó ṣẹ̀kede náà máa nṣe pẹ̀lú ìbànújẹ́ díẹ̀, ìròwọ́ nípa àkókò kan, àti ìdùn-ìdùn, tí kò ṣe ìfọkan sí iṣan-ìgbà tó kéré—kò jẹ́ ṣì ìbànújẹ́ kankan, ṣùgbọ́n ìtumọ̀ tó dára pẹ̀lú ìgbà tó ti gbóná. Ìtàn-ìwé yìí náà tún ní ìṣòro láti máa nṣe àkọsílẹ̀ tí a ṣe àkọsílẹ̀ ní Àkọsílẹ̀ 4, ó sì lè rí ìgbésẹ̀ tó dára láti gbóná nípa ìdánilójú ní Àkọsílẹ̀ 5 gẹ́gẹ́ bí iṣan-ìwé tí ó ti kún jáde.
Heterozygous (Val/Met)	Àkójọpọ̀ ìbẹ̀rẹ̀ tí ó dára láàrá àwọn ìtàn méjì náà.	Nlẹ́yìn ìṣe tí ó jọ̀n àkọsílẹ̀ méjèjì—àwọn èrò díẹ̀, àwọn ìbànújẹ́ díẹ̀—láìsí ẹni kan tí ó dára sí iṣẹ́ bíi àwọn ìtàn tí ó jọ̀n.

GABRA2 — Iṣẹ́ "Ìdáàbò" ati Kí ló ṣe kò rọrùn pé gbogbo ènìyàn ni.

Methamphetamine ni pé kò jẹ ohun kan tí ó ṣe ìwọ́n orukọ GABA-A bí benzodiazepines ṣe — ṣùgbọ́n ìtumọ̀ GABRA2 á dípò níbí, fún ohun mìíràn. GABRA2 ń dá ìlànà àti ìdánilójú ètò ìkẹ́kọ̀wọ́ pàtàkì ti ọ̀rọ̀ náà — ìṣe gbogbo láti mú ìgbadùn sílẹ̀ lórí ìfọwọ́sowọ́pọ̀, ìfẹ́, àti ìṣe nígbà tí ó ti bẹ̀rẹ̀ títí dé. Èyí jẹ́ ohun tó dára pẹ̀lú bí "jẹ́ kí ó dúró" ṣe ṣòro fún ènìyàn kan, láìṣe ìwọ́n ìfẹ́ ara ẹni.

Profile GABRA2	Kí ló túmọ̀ sí ìdánilójú
Iṣẹ́ ìgbàgbọ́/iṣe GABRA2 tí ó wọ́pọ̀	Iṣẹ́ ìdàgbàsókò tí ó dára láti mú èrò náà lọ—ìfọwọ́sí láti lo, nígbà tí ó bá ṣẹlẹ̀, nítorí pé ó ṣeéyí láti dá wọn sílugún kí ó di iṣẹ́.
Àyà GABRA2 ìdánilẹ̀ tí ó ní ìrisko gígùn (ìṣe àkúnlẹ̀ ìgbìmọ̀ tó kéré)	Ìgbésí ayẹwo ìbẹ̀rẹ̀ ní àkókò tí kò pọ̀—ó túmọ̀sí pé ìjà sí iṣẹ́ àti ìṣe náà dára jù lọ, ó sì ṣì láti fi agbára èrò nikan láti mu ìgbésí yìí. Èyí jẹ́ àlàáfíà ohun-ohun (hardware difference), kìí ṣe àlàáfíà ẹni (character difference), ó sì jọ̀n pípé àkọsílẹ̀ GABRA2 tí a ṣàlàyé ní àkọsílẹ̀ GABA Braking Systems lórí Recovery Kernel fún benzodiazepines àti alcohol—ó sì máa ṣe éyí níbí, nítorí pé ó dára sí ìṣe ìtẹ́wọ̀n (impulse control) nípa gbogbo, kìí ṣe fun ohun-ohun tí ó jẹ́ èyí tí a fi GABA-A rí.

SANCTUARY

Bí títọ́ kò ṣe rórù gbó lọ fún ọ ju ènìyàn mìíràn tí o mọ ní ẹni tó lo ohun náà pẹ̀lú ìwọ̀n kan náà — ìdájọ́ náà lè jẹ́ irú ohun àti ohun rẹ́rẹ̀, kìí ṣe ìgbésẹ̀ tàbí ìfọwọ́sí. Ìwọ̀n GABRA2 jẹ́ irú ohun tí ó mú kí "títọ́ nìkan" jẹ́ iṣẹ́ tó yàtọ̀ púpọ̀ fún èrò-ìgbésẹ̀ méjì tí ó ní ìfẹ́ kan náà.

Láàrá Àyànmọ̀ Tí O Ti Dísí: Kí N Lóò Gbé Ìdáhùn Àyànmọ̀?

Gbogbo nǹkan ní tabili tó kọjá náà kan sí ìlànà gènétì tí ènìyàn bá ti wá pẹ̀lú. Àkọsílẹ̀ àti ohun tí a ń kọ́ dáradára jùlọ ni pé ìṣe méta-amfetamine ní ara rẹ̀ ń yí ìwé ìgbàdúrà gènétì bí má ṣe — kìí ṣe ìkàn sí ìkàn DNA tó wà lábẹ́, èyí tí ìṣe kò yí, ṣùgbọ́n àwọn nǹkan epigenetics tí ó dá ìdérírí pé wọ́n ní láti mú gènétì kan bá oníṣẹ́ tàbí kí wọ́n pẹ̀lú, àti bí o sì ṣe máa jù. Ìyàtọ̀ yìí ní ìtumọ̀: kò sí ẹni tí ó yí kóò gènétì rẹ̀ nínú ìṣe ohun kan, ṣùgbọ́n iṣẹ́ ìní àkọsílẹ̀ gènétì pàtàkì — pàápàá àwọn gènétì ọ̀nà dopamine àti àwọn gènétì ìdáhùn ìbànújẹ́ tí a ti sọ ní gbogbo apá yìí — lè yí lágbára pẹ̀lú ìṣe tó tẹ̀ lé.

Kí ló dára lati ṣàkún ní neuroscience ti ìṣòro àìní ìwọ̀n nínú gbogbo (èyí kìí ṣe ìrànwọ́ kan lórí meth lásán, ṣùgbọ́n methamphetamine ni ó wọ inú ìwé-ìrànwọ́ tó ga jùlọ tí ó mú èyí wá): ìkún ìṣòro stimulant ń mú kí àkọsílẹ̀ (transcription factor) kan tí a pe ní ΔFosB náà kún fún ara nínú ìgbésẹ̀ ìdáhùn ti ẹrọ, èyí tó sì yí ìwé-ìrànwọ́ (gene) púpọ̀ tí ó wà ní ìdáhùn ìkúnlẹ̀ àti ìfẹ́ láti gbó — èyí jẹ́ ọ̀kan nínú àwọn ohun tí a ti ṣàkún lọ́wọ́ ní ilmi biòlójì molekùlẹ̀ ti ìṣòro àìní ìwọ̀n, tí ó wà ní ìwé-ìrànwọ́ pàtàkì tí akọlé yìí n fi hàn (Nestler, 2001, lórí ìpínlẹ̀ molekùlẹ̀ ti ìgbésẹ̀ ìdáhùn tó lágbára tí ó wà ní ìṣòro àìní ìwọ̀n). Ohun tí a bá mọ̀ pé methamphetamine máa mú àkọsílẹ̀ epigenetic kan pàtàkì, tí ó jẹ́ ìfáàní lórí ohun tó dára ju èyí lọ? Ìṣe ìgbàgbọ́ yìí—àti bá pé àwọn yíyàn rẹ̀ ni ó lè lọ sí ọjọ́ iwaju nípa ìkọjá èyí tí ìtẹ̀kọrọ̀ ẹranko kan lórí àwọn ìdájọ́ àti ohun-ohun mìíràn ti ṣe ìṣe—jẹ́ àákiri tó gbajúmọ̀, kìí ṣe àákiri tí ó ṣètò dáradára. Ó máa jẹ́ ìgbádùn sí èlò hàn pé iye kejì náà ni ó ti dúpọ̀; ó jẹ́ ìbéèrè tí ó ṣíṣẹ̀ láti wo, kìí ṣe nǹkan tó ti kọ sí akọsílẹ̀ nípa.

SANCTUARY

Ìgbésẹ̀ yìí tí ó dára láti gbé: ìṣe èpigenetic yìí pọ̀ nínú àwọn ìdìbò. Ohun tó jẹ́ nípa Recovery Kernel nípa neuroplasticity tí ó wá láti ìlànà ń ṣàlàyé "ìfọwọ́sowọ́pọ̀ èpigenetic" lọ́dọ̀ — ìṣe ara ẹni, àkúnlẹ̀ ara tí ó dá lórí ìgbésẹ̀ ara máa ń mú ìyàlànà tó lè rí ní ìbáṣepọ̀ nínú ìgbésẹ̀ ètò-ẹ̀jẹ̀ (ìṣe àti ìtumọ̀ síwájú láti ọ̀jọ́kọ́ sí ọ̀jọ́kẹ́, ìyàlànà èpigenetic tó lè rí láti ọ̀jọ́kẹ́ sí ọ̀jọ́kọ́, ìbáṣepọ̀ ètò-ẹ̀jẹ̀ tuntun ní ọ̀jọ́kẹ́ àti lókè). Ohun tí a bá ṣe pẹ̀lú ìyàlànà ètò-ẹ̀jẹ̀ tó wá, iṣẹ́ ìgbésí ayé Tier 3 nínú Iparí 8 kìí ṣe ìdánilójú àkọsí lásán — ó jẹ́ ṣíṣe nípa ọ̀nà biolojì tí ó kọjá, ní ìdìbò méjì.

Èmi tí Èyí Kò Lógunú Láti Ràn Pẹ́: Àkọsílẹ̀ Tí A Bẹ̀rẹ̀ Ní Iṣòro Gẹ́gẹ́

*** **MTHFR:** Ìgbàgbọ́ yìí kò ní ṣiṣe ìwé àkọsílẹ̀ tí ó dára fún ẹni tó ní ìṣòro MTHFR.***
*** **COMT:** A kò lè ṣe éyí fún ẹni tó ní ìṣòro COMT.***
*** **DRD2:** Ìgbàgbọ́ yìí kò gbọdọ̀ lóye fún ẹni tó ní ìṣòro DRD2.***
*** **Blueprint:** A kò lè ṣe éyí pẹ̀lú Blueprint.***

Nígbà gbogbo nínú ìwé-ìwé yìí ni a kọ̀wé ní ìdánfẹ́ pé ìṣọ̀kan, tí ó ṣe dáradára, wà fún ẹni gbogbo láti máa rí, kìí ṣe pé kí á mú ìtàn àjọṣe (genetic profile) kan. Àkókò náà lè jẹ́ nǹkan tó ga tàbí tó rọrùn nípa ìlànà (hardware), ṣùgbọ́n ó wà. Ní ìtàn àjọṣe kan ni ìdánfẹ́ yìí kò dá, èyí náà ló yẹ kí á fi orúkọ rẹ̀ hàn pẹ̀lú ohun tó dára koodo kọjá láti máa jẹ́ pé ó wà ní ìbẹ̀rẹ̀ nínú ìwé-ìwé àjọṣe.

Èrò Nlá

Fun ìkọsí gíga kan ti ètò àti ìṣòro ọrọ-ìṣe, ìlo methamphetamine ní ìrisko tí ó yàtọ̀ nínú irú rẹ̀, kìí ṣe ní ìwọ̀n, láti ohun gbogbo ní ìwé ìròyìn yìí — pẹ̀lú ìrisko tòótọ́ láti mú ìṣòro ọrọ-ìṣe (psychotic disorder) wáyé tí kò dára láti ṣẹ̀lẹ̀ pẹ̀lú ìgbàgbé. Èyí ni a ṣe àkọsílẹ̀ ní ìwọ̀n nínú ìpínlẹ̀.

Ìtàn mi	Kí ló túbí nínú irú, kìí ṣe ní ìdájọ́ lásán.
COMT Met/Met ('Sage'/'Worrier' — ìgbàgbọ́ dopamina tí ó kọjá ní ìdàgbàsókè, dopamina àkọsí tó ga àti ìtọ́ka èrò-ẹ̀rù) tí ó jọ sí ìtàn ara ẹni tàbí ìdílé nípa psychosis, schizophrenia, tàbí bipolar disorder	Èyí ni ìlànà kan tí ohun èkọ́ Recovery Kernel n lo sí àwọn cathinones sinthetikì tó ga jù lọ (MDPV, alpha-PVP): ẹ̀rín ìgbógun dopamine tó dára, tí a fi sí ètò tí ó ti ń ṣiṣẹ́ ní ìdágbàsókè dopamine tó ga pẹ̀lú àti pé ó kò ní ìwọ̀n ìkúnlẹ̀ serotonin, ni ó máa mú ìrisko ìbànújẹ́ (psychosis) tó ga jù lọ tí a ti rí nínú ètò stimulant. Fún àwọn ènìyàn púpọ̀, ìbànújẹ́ tí stimulant ṣe — bí ó tilẹ̀ ga — yóò ṣàkún nígbà tí wọ́n bá dára láti kọjá lọ́wọ́ ọjọ́ sí ọ̀sẹ̀. Fún àkọsílẹ̀ yìí, ìrisko náà jẹ́ tó yàtọ̀ nínú ohun tó ṣe pàtàkì: ṣíṣe ìbànújẹ́ àkọsílẹ̀ àkọsílẹ̀ lónìí fún ẹni tí ó ní ìdágbàsókè láti orí, lè mú ìtumọ̀ kan wáyé tí kò ní ṣàkún gbogbo nígbà tí ohun náà bá dá. ìyàlẹ̀ kan lè jẹ́ ìrànlọ́wọ́ fún ìṣòro tí ó wà ní ìbẹ̀rẹ̀ kán pẹ̀lú pé kìí ṣe ìdí gbogbo ti ìṣòro àkókò.

Bá wo èyí nígbà tí ó kún fún ìgbésẹ̀

Ìgbóyẹ̀wò gẹ́gẹ́ ní ìwé èlédé gbogbo (COMT rs4680, DRD2/ANKK1 Taq1A) ni ọ̀nà tó ga jùlọ láti mọ, ṣùgbọ́n kò ṣeé ṣe fún gbogbo ènìyàn, àti ìwé-ẹ̀rọ ìwádìí tí ó dára

pẹ̀lú ìṣòro ní ìgbésè ni ohun tó gbóná sí i, èyí pé ó dára láti ṣàyẹ̀wò ní ìdúpọ̀, nítorí pé ó yẹ kí a ṣe é ní àkókò tí kò wà, tàbí ní ìgbésè tí ó kọjá pípé láti mọ àkọsílẹ̀ ìṣe:

- Ṣé ó wà ìtàn èti àkọsí nípa schizophrenia, bipolar disorder, tàbí ẹgbẹ́ ìṣòro ọrọ̀ kan nínú àwọn òbí, arákùnrin, tàbí àgbà?
- Ṣé o ti ní ìròyìn kan nínú èrò rẹ, lórí ohun kan tí ó jọ̀n, pẹ̀lú ẹran tàbí cannabis, níbi tí kò ṣe pé o kọ́kọ́ láti ní àlàáfíà tó yàtọ̀ ṣùgbọ́n tí o fi ìṣe rẹ sí iṣẹ́ tí o kò gbọdọ̀ dá lórí ohun tí ó jẹ́ nítorí pé o kò ní ìwọ̀n láti mọ ohun tí ó ṣẹlẹ̀ ní àyíká rẹ—kò ṣe pé ní ìbẹ̀rù tàbí ìbànújẹ́, ṣùgbọ́n pé ní ìdúró tó dára nínú ohun tí ó ń ṣẹlẹ̀ ní àyíká rẹ?
- Ṣé o nifẹ́ láti ṣiṣe ní ìbàjẹ́, ìbànújẹ́, tàbí ìgbógun sí iṣẹ́ tí ó dára ni pé kò ní ohun kan — àkọsílẹ̀ Met/Met 'Worrier' tí a ṣe àlàyé nínú Igbilẹ̀ 6 sí?
- Ṣé olùṣọ̀rọ̀ ìṣòro tàbí ẹni tó máa ṣe èkọ́ ti ń gbé àkọsílẹ̀ nípa ìṣòro ìwà tàbí ìṣòro tí ó jẹ́ ìgbèkùn-ìṣòro, kódà pé nǹkan tí o kò gbìyànjú láti ṣe wá tàbí tí o kò gbẹ́kẹ̀ sí?

⚠ Àkúnlẹ̀

Gbogbo ìkọsí kan láàkókò 'bẹ́ẹ̀ ni' lórí àwọn ìbéèrè ìtàn èti àti ìtàn ẹbí pẹ̀lú ìṣe-ìgbésí ayé Met/Met stimulant-sensitivity pattern ń nílò kí a ṣe é bí iṣẹ̀ ìkọsí tí ó dára, kìí ṣe ìwọ̀n ìkànsí láti fi kún fún àlàáfíà èyí ti ohun náà. Èyí ni ibi kan nínú ìwé-ìwé gbogbo yìí níbi tí ọ̀rọ̀ kìí ṣe 'ń ṣàlàyé bí a ṣe lè rẹ̀ ìkànsí' — ìyẹn ni 'ìkọsí pàtàkì yìí ni ohun tó mú kí a kò lè rẹ̀ ìkànsí lọ́wọ́.' Bí èyí bá ṣàkọ sí ẹ ní, tàbí ẹni tí o nṣe láti ràn, ìjẹ́-ìgbóǹgbó àtúnṣe lórí ìwé-ìwé gbogbo yìí — kìí ṣe lẹ́yìn ìjà— ni ìgbésẹ̀ tó dára nípa ìdáhùn, ó sì jẹ́... Nǹkan tí ó dára láti mú sí ọkọọkọ ni: 'Mo fẹ́ gbọ́rọ̀wé nípa ìṣòro mi nínú èyí tí mo bá lo èyí lẹ́yìn.'

Phenotyping Láìsí Àkọsílẹ̀ Èrò

- Ṣe awọn stimulan ṣe jẹ ki o ba ní ìrọrùn, iṣẹ́, àti ayọ̀ nínú ọ̀nà tí èyí kò ṣe nígbà kan? → Ní ìṣe Warrior COMT pẹ̀lú ìkùn ìdájọ̀ DRD2.
- Ṣé o lo awọn stimulan ni iṣẹ́ nikan lati ṣe — ṣiṣe nipa ipa, ni ipari, ni akoko die? → Ní kani Val/Val COMT.
- Ṣe o bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú ohun tí ó ní ìwé àkọsílẹ̀ tó dá láti lóde, lẹ́yìn náà o sì gbé èrò rẹ̀ sí iye? → Ó lè jẹ́ ìbùdó DRD2 pẹ̀lú ìgbésí ayé.
- Ṣé o máa ní ìṣòro pẹ̀lú ìkùn ìgbàbí tàbí ìbájẹ́ émi nígbà tí kò ṣiṣẹ́? → Ó lè jẹ́ ìdáhùn MTHFR — ìrọrùn ìṣe methylation (5-MTHF) jẹ́ ohun tó yàtọ̀ pẹ̀lú gbogbo nǹkan ní Igbilẹ̀ 8.

Ikon 7 — Lo Ìṣe Àkọsílẹ̀ Àkọsílẹ̀

Àkọsílẹ̀	Ìtàn tí ó wọ́pọ̀	Iṣan Yíyàlẹ̀	Ìṣe ìtọ́jú àlàáfíà
Kéré	Lóògbò, kò ní ìṣẹ̀lẹ̀ gbogbo; ṣíṣí nínú ẹnu tàbí ìrànwọ́jú tí ó kéré; lò	Kú ní ìdánilójú — ààbò jẹ́ ohun tó dájú ṣùgbọ́n tí ó máa kúnra	Ìdágbàsókè dára láti ṣe ní ìbẹ̀rẹ̀, ṣùgbọ́n ẹni tó máa

Àkọsílẹ̀	Ìtàn tí ó wọ́pọ̀	Ìṣan Yíyàlẹ̀	Ìṣe ìtọ́jú àlàáfíà
	láti ọjọ́ díẹ̀ pẹ̀lú.	pẹ̀lú pé kìí ṣe nǹkan tó ga.	pọ̀ sí i dára púpọ̀ nítorí ìyàlẹ̀ àwọn èrò náà. Àkọsílẹ̀ ohun ìgbésí ayé ti 0 ṣì tún gbọdọ̀ ṣe.
Òkúkọ̀	Itumọ̀ nínú ìṣe ètò, kìí ṣe ní àkókò tí ó gbóná; òṣẹ̀ sí iṣẹ́ ọdún méjì.	Dúró sí ìdájọ́—tẹ́wọ́ láti kó ìṣẹ̀lẹ̀ gbogbo àti àkókò pípì ní ìgbà díẹ̀ nínú àkókò tí ó wà ní Akọsílẹ̀ 2.	Àkúnlẹ̀ ìrànlọ́wọ́ àti apá-ìpín (supplement) Section 8 láti ọjọ́kọjá ni ó ní ìgbàgbọ́ pé ó yẹ kí ó rẹ̀ lórí ìdájú.
Dara	Ìṣe ìrìn àjò tí ó ní ìdàgbàsókè pẹ̀lú ìgbésí ayé tó dára láti ìdí díẹ̀, léyìn náà ni ìkùn ìwọ̀n tó gbóná — fún ọdún kan.	Dàkọ̀kan — ìṣe àtúnṣe bẹ̀rẹ̀ náà ni ó mú kí ìdánilójú dopamina kúrò ní ìgbésí ayé tí a máa nlo.	Ìròyìn ìrànlọ́wọ́ òkúkọ̀ sí nígbà tí ó ṣẹlẹ̀, pàápàá fún àkókò ìdánilójú nínú ọjọ́ 1–5. Má ṣe lọ ní ìbẹ̀rẹ̀ yìí ni èo.
Lóhùn/IV tabi ìrìn àjò ní ìgbà pípé, ìgbà pípé	Ọdún sí ọdún tí a n lo, pàápàá nípa ìkó máfàátá tàbí ìgbàlẹ̀ (ìwọ̀n dopamin tó kọjá, tó gbóná pẹ̀lú rẹ̀, àti ìbànújẹ́ tó jù lọ)	Èrò tí a ṣe ìwé sí nípa àkókò kíkún D2 ọdún mẹ́wàá sí mẹ́ẹ̀sán nínú Iparí 3 ni.	Ìrànlọ́wọ́ ìṣàkóso àti ìgbàgbọ́ gbogbo nígbà tí ó bá kọjá ìdánilẹ̀ tó ga ni ohun tí a máa dá ara sí. Èyí ni òkàn tí ó yẹ kí ó gba ìròyìn láti ìṣe ìwé àlàyé pẹ̀lú nínú ìgbésí ayé rẹ̀ lọ́wọ́ ìtẹ̀síwájú ní ìdágbàsókè.

Igbese 8 — Itọnikọ̀n Iṣọlakọ̀

⚠ Àkúnlẹ̀

Kíká ni èyí kò ṣe ìròyìn nípa àkànṣe láti kú, psychosis, tàbí ìṣẹ̀lẹ̀ ọkàn. Bí ó ti wà pé ohun kan nínú Àkọsílẹ̀ 0 (Section 0) ló wà, èyí yóò ní ìwọ̀n sí i dá lórí àkọsílẹ̀ yìí.

Àkọlé 1 — Iláṣẹ́ Àgbéyẹ̀wò (Biological Support)

Àkọlé méjì tí ó wà lára ìbẹ̀rẹ̀ yìí ń sọ̀rọ̀ lórí ìgbésí ayé glutamate nínú ìdánilójú yìí, pẹ̀lú NAC — ìtẹ́wọ̀n dopamine meth ń mú glutamate kúrò ní àkọlé-striatal circuits, èyí sì jẹ́ ìpinnu pàtàkì sí neurotoxicity nínú Igbilẹ̀ 3, àti pé ó lè jẹ́ ìdánilójú fun àwọn ohun tí ó pọ̀, tí ó máa mú ẹni rẹ́rẹ̀ ní ìrètí, èyí tí ó ṣàkọsí bí REM sleep rebounds nígbà tí ìrẹ́ ní àlàáfíà bá ti padà (Igbilẹ̀ 4).

Ìrọlẹ̀-ọrọ̀	Iṣẹ́
Tyrosine (500-1000mg, oṣù,	Àkọsí Dopamine — bẹ̀rẹ̀ nígbà tí o bá ti n mú unun láìṣe,

Ìrọlẹ́-ọrọ̀	Iṣẹ́
láìkọ̀wọ́ pọ̀tiniin)	pàápàá ní ọjọ́ keje sí ọjọ́ márùn-ún.
NAC (600mg ni ètò méjì ní ọjọ́ pẹ̀lú oúnjẹ)	Ìṣe àkọ́kọ́ àti ìgbàdúrà: ìṣe ìtọ́lu ìwọ̀n glutamate àti ṣíṣẹ̀ ìròyìn nípa ètò ìbáṣọ̀ cystine-glutamate, ÀTI ohun tó dá ara ẹ̀rẹ̀ glutathione tí ó tẹ́nú ìfọkànsí fífi inú ẹ̀jẹ̀ — ìgbéwọ̀n meth láti ọjọ́ kan sí ọjọ́ mìíràn, pàápàá nígbà tí a bá pọ̀ pọ̀ pẹ̀lú ohun tó dá ara rẹ̀ nínú àkọsílẹ̀, ń fi ìbùkún hàn sí àwọn ọ̀nà fífi inú ẹ̀jẹ̀, èyí náà sì jẹ́ pé NAC ń mú ohun tó jẹ́ antioxidant pàtàkì ní ẹ̀jẹ̀ wá.
NAD+ (nicotinamide adenine dinucleotide)	Ìṣe nkan tí ó dára yìí ń ràn ẹ̀gbẹ́ lọ́wọ́. Àtúnṣe díẹ̀ tí ó wọ inú àkọsílẹ̀ náà, kìí ṣe ìkọ̀kọ̀kan fún un.
Calcium D-glucarate (200-400mg ni ọjọ́)	Ní ìgbésẹ̀ tó tún jọ̀wọ́ iṣẹ́ NAC ní àyíká, tí ó ń ṣiṣẹ́ lórí apá mìíràn nínú ìdánilá fífi ẹ̀jẹ̀: ó ń dá ìkìlọ̀ sí beta-glucuronidase, èyí ni ènìyàn tó lè dá ìgbésẹ̀ Phase II conjugation ti ẹ̀jẹ̀ padà, kí ó sì jẹ́ kí àwọn ẹ̀rù tí a ṣe ìṣe ní jáde pẹ̀lú àwọn metabólito hormone wọlé sí ìgírí lọ́wọ́ nínú ibi tí kò gbọ̀dọ̀ dá. Nígbà tí NAC ń tẹ́nú apá glutathione conjugation pathway lára, calcium D-glucarate ń ràn láti jẹ́ kí ó ṣẹlẹ̀ pé ohun tí ẹ̀jẹ̀ ti ṣe ìṣe padà ní àkókò kan yóò dá lọ sí iṣẹ́ kankan pẹ̀lú nínú ìgírí — èyí ni ìrọ̀rùn ìgbànújẹ́ tó ṣe pàtàkì nígbà tí ẹ̀jẹ̀ bá ń ṣakóso ohun náà pẹ̀lú àwọn ohun tí a fi fún ní apá ìdánilá.
Magnesium glycinate (300-400mg elemental, ìrọ̀lẹ́)	Magnesium dúró níbẹ̀ nínú àkọ̀kọ̀rọ̀ NMDA receptor channel, ó sì dáwọ́ ìgbàgbọ́ calcium tí ó yara láti wọ inú, títí dé bí èyí tí èlò náà bá ti gbọ̀dọ̀ jẹ́ kí ó ní àlàáfíà pẹ̀lú. Ó jẹ́ ẹ̀rọ ìṣàkóso ara ẹni tó dára fún ìgbésẹ̀ glutamate/NMDA tí a ṣe àkọyẹ sí wá. Èyí ni pé, kò mú èyí padà, ṣùgbọ́n ó máa pọ̀ sí iṣẹ́ rẹ̀ nípa ìrànlọ́wọ́ inú ìrẹ̀mí ní pàṣàyàn 8 láti ìbẹ̀rẹ̀.
P5P (pyridoxal-5-phosphate — ìṣe kan láti vitamin B6, 20-50mg ní ọjọ́)	P5P ni cofactor tí ó ṣe pàtàkì fún glutamate decarboxylase (GAD), èyí tí ó yí glutamate sí GABA. Láìsí P5P tó dára, ìyọn náà kò ní ìṣe tó ga, ó fi glutamate púpọ̀ sílẹ̀ àti iye GABA tó kéré láti jẹ́ ìgbànújẹ́ — èyí tí ó ní ìtumọ̀ tó gbajúmọ̀ pẹ̀lú àkọsílẹ̀ tí ó ní glutamate púpọ̀ tí apá yìí ṣe rò. Lo fún P5P tó nínú iṣe kankan kán lọ náà kọ́ B6 (pyridoxine) lójú, bí a ṣe de ìbéèrè nípa methylation, gẹ́gẹ́ bí àkọsílẹ̀ MTHFR tí ó wà lára ìbẹ̀rẹ̀.
'Brain Stack' — Uridine + DHA + CDP-Choline	Ó dá ara sí iṣẹ́ ìdàgbàsókè nínú àkọ̀kan D2—ìbẹ̀rẹ̀ ìwọ̀n ìtàn ti èyí tí ó jẹ́ ẹ̀rọ dopamine nípa, kìí ṣe ìròyìn àkọ̀kan nìkan.
5-MTHF (folate tí a ti ṣe ìṣe ní methyl)	Ìṣe ìgbésẹ̀ àkọsí èlò tí kò lè ṣàkóso, pàápàá nípa ìrànlọ́wọ́ methylation, tó ṣe pataki bóyá pé ìdánilójú/ìbùkún tí ó jẹ́ ìṣòro pẹ̀lú MTHFR nínú Igbilẹ̀ 6 bá dá.
Eletroliti àti ìrọ̀rù, oúnjẹ tí ó ní èjì (protein) bí iṣẹ́ ìfẹun náà bá ti padà.	Ó dá ìràn sí apá kíkú nínú Ikon 2; ìkùnà ohun tí ara máa rí lẹ́yìn ìgbésẹ̀ tó ga jẹ́ ohun tó ṣeé ṣe, tí ó sì yẹ kí a gbọ́njú gẹ́gẹ́ bí àwọn àlàyé èlédé.

⚠ Àkúnlẹ̀

Nípa ketamine ni itumọ̀ kan pàtàkì, nítorí pé ó wá pẹ̀lú glutamate ní ìṣe tí ó dájú: ó jẹ́ àníyàn ìròyìn tòótọ́ nípa ketamine fún ìṣòro ìgbàgbọ́ (stimulant use disorder), èyí tí ó ń ṣiṣẹ́ nípasẹ̀ ìlànà synaptic tó wá pẹ̀lú NMDA kọjá láti 'bẹ̀rẹ̀' ìkù tó dájú, bí i ṣe dé nínú ìṣe rẹ̀ nípa ìdákẹ́gbé àìníwọ̀n (treatment-resistant depression). Ó jẹ́ ohun tí ó ń ṣàlàyé ní ìwé àkọsílẹ̀, tí ó yẹ kí olùṣọ́rọ̀ tó kọ́ ló ṣe ìjọba, àti pé ó ní láti dáhùn sí ìdí tí a bá ti fẹ́ gbìyànjú nínú apá yìí pàtàkì — ìgbàgbọ́ náà kan tí a sọ nípa Reward Deficiency Syndrome ní gbogbo Apá 6 tó lè mú kí ohun ìṣòro àwọn èrò (dissociative substance) kejì ṣeéyìn. Iṣẹ́ ìgbógun rẹ̀ ni ó máa dá ìdáhùn pàtàkì nínú apá yìí: ketamine IV àti esketamine (Spravato, intranasal, FDA-approved fún treatment-resistant depression — èyí tí a ń lo kọjá iṣẹ́ tó ti ṣàkọ sí). nígbà tí a bá ṣe àkọsílẹ̀ sí ìṣòro lílo stimulant (ní apá pàtàkì) háwọn ní bioavailability tó ga jùlọ àti tó dára ju ketamine tí ó wáyé lọ́wọ́, pẹ̀lú troches — àwọn ọ̀nà ìwọ̀n náà kò fi ohun-ìṣe kan pàtàkì sí ìṣe metabolism ti fífi láti inú ẹjẹ̀, èyí tí ó ń mú ìtumọ̀ tó kò dára. Nínú ìgbà àkọsí yìí, tí ó ṣì ní ìparípa lọ́wọ́, àwọn ọ̀nà IV tàbí intranasal ni a máa rò pé wọ́n jẹ́ yiwà tó ga sí iṣẹ́ pẹ̀lú ìtẹ̀lé láti inú ẹjẹ̀; ketamine tí ó wáyé lọ́wọ́ ni a máa sọ nípa ìtumọ̀ gidi bíi ìpínlẹ̀ àkọsí, nínú ìgbà tó kù sí ọdún kan lẹ́yìn tí ìṣe ìparípa dopamine àti glutamate nínú Iparípa 3 bá ti lọ jìnnà púpọ̀. Èyí jẹ́ èrò-ìwé fún olùkọ́ ìṣe àgbà tó mọ nípa Àṣìṣò ìdágbàsókè láti ṣíṣe ohun tí ó dára nípa àyànmọ̀ ti ìwọ̀n ìrànlẹ̀ stimulant àti ìtẹ̀síwájú èkọ́ lórí ketamine, kìí ṣe ìfọwọ́sowọ́pọ̀ tí a bá mú sí iṣẹ́ yìí.

Àkọlé 2 — Àtúnṣe Orilẹ-ede àti Aṣiṣe Atihanlu

- Kò sí ohun tó jẹ́ èyí tí FDA ti ṣæye fún ìdàgbàsókè methamphetamine—nígbà tí ó bá àkọsílẹ̀ benzo tàbí SSRI, ìwọ̀n yìí jẹ́ nípa ṣíṣe ìwòrán àti ìrànlọ́wọ́ ju ìjọba ohun tó dára lọ.
- Ìṣe ìjíròrò àgbàwọ̀n nígbà tí ó wáyé (crash phase) yóò dára bóyá nínú ìṣòro ìkùn ìbẹ̀rẹ̀, nítorí pé ó jẹ́ akoko ìkù tí ó ṣeé ṣe láti ṣàyẹ̀wò ní ọjọ́ 1 sí 5 — èyí kìí ṣe ìdàgbàsókè, bí kí ló dára pẹ̀lú ìdáhùn tó tọ́ sí àkókò ìkù tí ó wà ní ìwé.
- Bí ẹni tó n ṣàkọwọ́ ṣe kíkún èyíkan ohun ìgbàgbọ́ (ní àkókò kan a máa lo bupropion ní àkókò tí ó dára fún ìṣòro gbègbè láti ìrànlẹ̀), ẹ mú ìtumọ̀ CYP2D6/CYP2B6 wá bí o ti mọ, nípa Akọsílẹ̀ 6.

Tírí 2.5 — 'Àgùn Àkàrẹ̀' (Ghost Scaffolding): Ìṣe Lànà Àkọ̀wé Tí A Nífẹ̀ẹ́ Láti Kí Ènígbàlẹ̀ Mímọ́

Èyí nílò ìwé àtúnṣe rẹ̀ nìkan kọjá bullet kan, nítorí pé ó jẹ́ ọ̀nà tí ó wujudá tí ó wà ní ìṣàkóso ìbànújẹ́ pàtàkì, èyí náà pẹ̀lú pé ó le ṣàyẹ̀wò dáradára gẹ́gẹ́ bí "gbé àtúnṣe fún ohun tó yípadà." Kò ṣe bẹ́ẹ̀, nígbà tí a bá ṣe é dáadáa — ṣùgbọ́n ìyàtọ̀ náà ní ìtumọ̀ tí ó gbóná láti kọjú rẹ̀ pẹ̀lú ìwé.

⚠ LÁTÚN

Èyí kìí ṣe ìṣe tí ó ní láti ṣàkóso ara ẹni. Ó nílò olùṣọ́rọ̀ àti olùṣọ́rọ̀ ìgbàgbọ́ tó máa ṣakóso ìpinnu náà, tó máa kọkọlé fún ìrisko ìdánilójú, tí ó sì ń ṣe èyí bí ohun kan tí ó ní àkókò láti ilásẹ̀—kò jẹ́ ìkọ̀wé tí ó ṣàn sí iṣẹ́. Tí o bá ń gbìkí pé kí nínú ìpinnu tó dára, tàbí láti

olùgbàgbọ́ tó kò mọ àkọsílẹ̀ gbogbo, kìí ṣe ohun tí ó yàtọ̀ nípa ìrisko púpọ̀ ju ohun tí a ṣàlàyé nínú ìbẹ̀rẹ̀.

Ìṣe ìlànà náà: Àkọlé Gray àti Àkọlé Kúkúrú ní ẹkọ̀n 2 ń mú ìkùn ìgbésí ayé tí ó rí sí, èyí tí ó lè ṣòro pẹ̀lú ìdáhùn, ìrọrùn ìṣe, àti ìbẹ̀rẹ̀ iṣẹ́ — èyí tí ó lè jọ sí ADHD, bóyá tàbí kò sí ADHD nígbà tí wọ́n bẹ̀rẹ̀ láti lo meth. Nínú apá ìlànà kan (èyí wà bí ìṣe tó dájú nínú àwọn ohun èlò ìṣakóso ìbànújẹ́ ní àwọn orílẹ̀-èdè díẹ̀, tí a máa pè ní ìgbadúrà ìkọ̀kan ìpèsùn tàbí ìdánilẹ̀ sí iṣe agónìṣì), èyí tí ó dájú láti ṣe ìrànlọ́wọ́ tó lára, ìṣe ìbànújẹ́ ní ìgbésí ayé (extended-release amphetamine salts) tàbí ohun tó jọ sí náà ni a lo ní ìgbà díẹ̀ ní pàtàkì láti ṣòro àkọlé ìgbésí ayé náà nígbà tí ètò dopamine nínú ẹkọ̀n 3 ń ṣe iṣẹ́ ìparí ìrànlọ́wọ́ rẹ̀. ìṣe tí ó jọ sí ìṣe láti lo buprenorphine láti dá ètò opiodí tí ó ní ìgbẹ́kẹ̀rì sí, kò ṣe pé kí ó ṣètò láti rí ìwọ̀n nínú àlàáfíà ní gbogbo ìgbésẹ̀.

Kí ni Èyí	Kí Èyí Kò
Iṣẹ́ ìrànlọ́wọ́ tí ó ní àkókò, tí olùṣọ́njú péwọ́ ni, tó dá lórí ìbágbádùn ètò-ìṣe (executive-function gap) tí ó wà nínú àkọsílẹ̀ 2's Gray/Slow Return phases.	Àkọlé pupa láti ṣiṣe ìrànilẹ́ lọ́wọ́ nínú àìní ní ohun tó mú ènìyàn gbóná, tàbí pé ó jẹ́ ohun tí a fi kọ sílẹ̀.
Ní ìgbésẹ̀ pẹ̀lú, kìí ṣe ní ipò àkókò, iṣẹ́ Tírì 1 àti Tírì 3 nínú apá yìí.	Òfin kan tí ó má ṣe ìṣe náà, ní àlàjú, àti iṣẹ́-ìgbésí ayé èlédé tó dára fún ìdárayá DRD2 nínú Iparí 3.
Àyànmọ̀ tí ó ní ìdájọ̀ kankan àti pé ó wà nínú ìdìbò tó dára ní ìṣakóso èrò-ìgbà—ní ìwọ̀n àyànmọ̀: Ìkúnlẹ̀, kìí ṣe Tí ó ti dúpọ̀	Àkúnlẹ̀ tí ó dára, ìlànà àkọ̀wé tó kọjá - òpòlọpọ̀ olùṣe ìgbadò tún ń gbìyànjú láti lo èyí pẹ̀lú ìhùn, bí ó ti ṣe ní ìgbà gbogbo.

Ṣíṣe ní ìrírí

Bí ìkùnrin àti ìgbàdúrà ti ìbẹ̀rẹ̀ ìgbàgbọ́ náà bá ń mú kí nìkan máa ṣe akiyesi pé o ní ADHD tòótọ́, tàbí pé ó ti jẹ́ láti gbogbo ìgbà—ìnáwọ̀n èyí ni tí ó dára láti fi hàn pẹ̀lú olùṣọ̀rọ̀ àmìṣà, kìí ṣe ohun tó nílá láti ṣàkún sí pé "ó jẹ́ ọ̀rọ̀ ìgbàgbọ́ nìkan." Nígbà mìíràn ó jẹ́ ìgbàgbọ́. Nígbà mìíràn, ADHD tòótọ́ tí kò ní ẹni tó mọ̀ ti jẹ́ ìtumọ̀ kan láti mú kí àwọn stimulant wáyé dára pẹ̀lú, gẹ́gẹ́ bí àwọn ìbéèrè phenotyping nínú Igbilẹ̀ 6. Olùṣọ̀rọ̀ kò sí ní ṣíṣe ràn ẹ máa ṣe ayọ̀ láti fi hàn pé kí ni ìyàwó náà, èyí ni ohun tí "ghost scaffolding" fẹ́ yí àkọsílẹ̀, kìí ṣe láti pa.

Tírí 3 — Àkọlé Èrò àti Ìṣe-ìlànú (Àkọlé Ìṣakóso)

- Ìṣe — èyí ni ìgbésẹ̀ pàtàkì jùlọ nínú gbogbo itọnisọ̀ yìí. BDNF, àmì-àlàbí fún àwọn axon dopamine tí ó ní ìdájọ́ tí a ṣe akọsílẹ̀ ní Àkọsílẹ̀ 2 àti Àkọsílẹ̀ 3, jẹ́ èyí tí ó máa gbé lórí ìṣe ara ẹni. Bẹ̀rẹ̀ nígbà tí o lè ṣe dáadáa pẹ̀lú ara rẹ, kódú ṣì láti ìgbà díẹ̀, kí o sì gbòde sí 30-45 nǹín ìdájọ́ gbé kalẹ̀ títí dé ọjọ́ kan.
- Ìrìnjìnlẹ̀ — àkókò méjọ sí ìwọ̀n èyíṣẹ́ ní-ẹ̀wọ̀n (7-9 hours), àkókò tí ó kún fún ìlànà; BBNF synthesis àti ìgbéyẹ̀wò àlàjú jẹ́ pé wọ́n dá àkókò náà láti ṣíṣe, èyí túmọ̀ sí pé ìrìnjìnlẹ̀ tí kò ní ìlànà yóò pa ìṣe ìparí tó wá nínú Igbilẹ̀ 3.
- Àlàáfíà òwúrọ̀ — láti wáyé ní ìlúkàn fún ọjọ́ méjì (20+) nínú àyà tí ó dára jùlẹ̀ nígbà tí o bá kọjá, fun ìṣe ìdánilẹ̀ orísiríṣi àti láti tẹnú sí ara.

- Ìṣe ìkẹ́kọ̀ọ́ tí ó múlẹ̀, tí ó ní ìpinnu—ìwọ̀n 30 sí ọjọ́ kan láti ṣe ohun tí ó nífẹ̀ẹ́ láti kọ́ (àkọsílẹ̀ kan, èdè kan, ìṣe tó jùlẹ̀) ni ó máa mú neuroplasticity lọ́wọ́ ju àwọn ìṣe tí kò ní ìgbadúrà lọ.
- Àṣà ìròyìn ọjọ́ tí ó ní àtẹ̀kọ̀wé àti ṣíṣọ̀kan àwọn ètò àyànmọ́—kí àwọn ohun tó mú kí nífẹ̀ẹ́ tẹ̀lé sí àwọn ibi, ènìyàn, àti ohun ìgbàgbọ́ tí ó ní ìbínú.

Ikon 9 — Lórí Àlàáfíà (Stigma)

Methamphetamine ní ìwọ̀n ìbẹ̀rẹ̀ àti ìdùn ènìyàn tí ó jẹ́ nínú gbogbo ohun tí a ṣe àkọsílẹ̀ nínú ilé-iṣẹ́ yìí — ìtàn 'tweaker', ìfọwọ́sowọ́pọ̀ nípa ìṣe ẹrù tàbí ìgbàgbọ́ láti ṣìlẹ̀, àti ìdùn tí a máa sọ nípa ohun náà àti àwọn ènìyàn tó ń lo rẹ̀ ní ibi gbogbo tí ó kò sí iye tí ìbárahù tàbí ìgbẹ́kẹ̀rì opioid máa gbé. Èyí jẹ́ nǹkan tí ó dára láti pe nípa ìṣọ̀rọ̀ lọ́wọ́dọ̀ koodu kókó, nítorí pé ó ní ìhùn ìgbàgbọ́ tó ṣeé ṣe, èyí ni: àwọn ènìyàn tí ó ní ìbàgbọ́ láti lo methamphetamine máa sọ — àti ìtẹ̀lẹṣẹ̀ lórí ìṣe ìdúró-ìwọ̀n ìfọwọ́sowọ́pọ̀ láti ọ̀dọ̀ olùṣọ́ní ìràwọ̀ ń ṣàlàyé pé wọ́n ní ìgbàgbọ́ ìrànwọ́ràn tí ó kọjá, ìṣàkóso ìpàtàkì tí kò gbọ́dọ̀ dájú, àti ìṣe tó jẹ́ kí ngườ́i nínú ẹni náà. láti àwọn olùṣọ́ná ìṣòro ìgbàgbọ́ tí kò dára sí ẹni tí ó ní ìṣòro ìgbàgbọ́ kan náà, pẹ̀lú pé ó nṣe àwọn aṣìkomọ̀ kan náà.

Ṣíṣe ní ìrírí

Bí o bá rí pe o nílò láti gbọ́ràn sí ara rẹ̀ ṣáájú tí o bá ti sọ̀rọ̀ sí daiìiìiì ìwé àkọsílẹ̀, ẹni tó ṣe éyí, tàbí ẹni tó mú ènìyàn wọlé ilé ìṣọ̀rọ̀—ìtẹ́lẹ̀-ìtẹ́lẹ̀ náà kìí ṣe ìbẹ̀rù. Ó jẹ́ ìdáhùn tí ó dára sí àkọsílẹ̀ tí ó wà ní ti. Ó kò túmọ̀sí pé gbogbo ẹni tó ń ṣiṣẹ́ yóò ṣe é nítorí náà, kìí ṣe pé o nílò láti fi ìwé ìtàn tí ó dára sí ìgbésí ayé rẹ (ní àkọsílẹ̀ 0 àti àkọsílẹ̀ 5 nípa ìdánilójú-ìbá ìrísí, ìtàn tó dára ni ohun pàtàkì fún ìṣe ìwọ̀n ara rẹ) — ṣùgbọ́n ìfọkànsí tí o ń gbé sí àkọsílẹ̀ náà kìí ṣe ìdáhùn tó yọ̀ lọ́wọ́ nínú ohun tí kò wà.

- Bí ẹni tó ń ṣe ìràníló bá yí ìlànà rẹ̀ lọ́wọ́ nígbà tí ó bá mọ̀ nípa ìṣe methamphetamine, èyí jẹ́ ohun tó dára láti máa kọ sí i (''Mo fẹ́ kí n ṣàkóso pé àkọsílẹ̀ yìí kò yóò yí ìlànà tí mo ń gba níbí'') tàbí, bóyá èyí bá kò ṣiṣẹ́, ó dára láti mú ìgbésẹ̀ sí ẹni tó yàtọ̀ — o ni agbọ̀dọ̀ láti ṣe é.
- Olùṣọ̀rọ̀ ohun ìbànújẹ́ àti ilé-ìwọ̀n tí ó ní ìfọkànsí láti ṣíṣe ìgbàgbọ́ kò ní èyí náà nínú ẹni púpọ̀ ju ìlànà ìrírí tàbí àkọsílẹ̀ ìbẹ̀rẹ̀ lọ — ó dára láti wá rẹ̀ ní pàtàkì fún ìṣe ìgbàgbọ́ tí ó tẹ̀síwájú níbi tí ìdáhùn bá jẹ.
- Ìkúkú yìí kò sílẹ̀ nípa orísiríṣi ohun tó dára, kìí ṣe nipa ẹni tí ó jẹ́ ẹni rẹ̀. Ìgbàgbọ́ ìdágbàsókè ètò dopamine tí a ṣàlàyé ní Ipurẹ̀n 3 kò gbọ́ nípa ohun tí ènìyàn kan bá ṣe àlàáfíà nínú ìṣe náà.

Ikon 10 — Iṣẹ̀lẹ̀ Àyà, A Ti Lẹ̀

*   **Emergency Signs:** (Àkọlé àyà)
    *   Sudden loss of consciousness. (Ìgbàgbọ́ ìrìn-àjò ní àkókò kan.)
    *   Severe bleeding that won't stop. (Ìdágbàgbà tí kò ní dúró.)
    *   Difficulty breathing or choking. (Ìṣòro nínú inú ẹnu tàbí ṣíwọ̀n.)
    *   Signs of stroke (e.g., facial drooping, arm weakness). (Àkọlé ìdágbàgbà àyà (bii: ìrìlẹ̀ inú oju, ìgbàgbọ́ ọwọ́).)

*   **What to do:** (Kí ló ṣe)
    *   Call emergency services immediately. (Ṣawọ́ àkọlé àyà ní láti kọjá.)
    *   Stay calm and follow instructions. (Dúró ní ìdájọ́, a sì tẹ̀lé àṣẹ.)
    *   Do not move the person unless they are in immediate danger. (Má mú ènìyàn náà lọ nígbà tí kò sí ìkùn ìrìn-àjò láti ọ̀dọ̀ rẹ̀.)

*   **When to use Naloxone:** (Nígbà tí ó ṣeé ṣe kí o lo Naloxone)
    *   If you suspect an opioid overdose. (Bí o bá dáwọ́ pé ó jẹ́ ìdágbàgbà opiate.)
    *   Administer according to training. (Ṣe ètò bí o ti kó àkọlé.)

⚠ **Àkúnlẹ̀**

Ṣawọ́ 08062106493 tabi 112 lẹsẹsẹ fun: ìròyìn àlàáfíà tàbí àkọsílẹ̀ kan, ìdolẹ ẹjọ̀ tàbí ìgbésẹ̀ ọkàn tí kò dára, ìròyìn ìlú ìròyìn tó ga ní àṣọ (ìbáwọ́ ara, ìdójú ọwọ́, ohùn tí ó jẹ́ ẹrẹ̀), ìpàdé èrò (ìgbànújẹ́ láti gbà pẹ̀lú, ìkíní), tàbí ìtẹ́lẹ̀ tó ga ní àṣọ tí kò dára. Fun àwọn aṣìṣe náà nìkan — ìgbàgbé, ìdójú ọ̀rọ̀ tó ga, ìbànújẹ́, ìfẹ́, ìkíní èrò — wọ̀nyí jẹ́ ohun tí ó ti ní àkọsílẹ̀ ní Àkọsílẹ̀ 2, ṣùgbọ́n ìdáhùn ìrànlọ́wọ́ àti, bóyá tó ga, ìjíròrò ìṣàkóso ìṣọ̀rọ̀ tàbí ìṣakóso ọkàn ní ọjọ́ náà yóò dára.

Ikon 11 — Àkọsílẹ̀ Kíkọrọ̀ Lóògùn Pàtàkì

Àkọsílẹ̀	Kí ló dá síbí níbí
Recovery Kernel Iṣẹ́ ìrànlọ́wọ́ Meth/Stimulant, Àkọsílẹ̀ 3 (Ìṣe Ètò Ìgbàgbé)	Àkókò gbogbo tí ìwé-ìṣe yìí ní Ikon 2 wáyé láti, pẹ̀lú àkọsílẹ̀ pé kíkọ́ nǹkan ti ìgbàdà náà àti àkọsílẹ̀ tó dára lórí Ikon 8's Tier 1.
Recovery Kernel Compendium, Ikon 16.4 (Ìbẹ̀rẹ̀ Àkọ́kọ́ Lógbò — Èrò)	Àkọsílẹ̀ Volkow àti Heinz tí ó wà lẹ́yìn ìgbà 12-17 ọdún ní Àkọsílẹ̀ 3, pẹ̀lú ohun itọ́sọ́nà kan sí ìpínlẹ̀ ìrànwọ́jú fún ẹrọ álogbà àti kokain.
Recovery Kernel Compendium, Protocol 01 (Ile-ṣẹ̀)	Àkọlé ìdàgbàsókè ìṣòro tí a ṣàlàyé ní gbogbo àkọlé yìí láti ìgbésẹ̀ ìpínlẹ̀ àti ìgbésẹ̀ ìbànú.
Recovery Kernel Compendium, Protocol 05 (Àtúnṣe Àyànmọ́ Àyà)	Ìṣe kíkún àti ìyípadà àlàjọ tí a ṣàkọ sí ní Igbilẹ̀kẹ̀ 8, Tîìrì 3 — bí iṣòwò àti ìyípadà ènìyàn, ibi, àti ohun tí ó jọ́ pẹ̀lú ìṣe.
Recovery Kernel Compendium, Protocol 06 (Àkójọpọ̀ Àkúnlẹ̀)	Àkọlé ìṣe àkọlé tí ó tọ́ láti bẹ̀rẹ̀ ní àkókò tó yíye níwọ̀n ọ̀sẹ̀ méjì sí ọ̀sẹ̀ mẹ́rin nínú Igbilẹ̀ 2, lẹ́yìn tí ìdàgbàsókè tó ga jùlọ náà bá kọjá.
Recovery Kernel Compendium, Protocol 20 (Ìdáhùn Àtúntúnwọnsì) àti C-28 ('Èyí Tó Bẹ̀rẹ̀ Lẹ́yìn')	Kí ló yẹ láti bẹ̀rẹ̀ ní àkókò tí ó wọ́pọ̀ nínú Oṣù 1-3 ní Igbilẹ̀ 2 — kìí ṣe ní ìgbà díẹ̀ ju. Bí túmọ̀ sí ṣíṣe ìtàn-ẹ̀kọ́ (identity) àti ẹbọ̀n ìròyìn tí ó dára, tí ó ní ìwọ̀n ìdájọ́ gígùn tó wọ́pọ̀ pẹ̀lú ìtàn Warrior COMT nínú Igbilẹ̀ 6, kò ṣe pé kí ó jẹ́ èyí tí a ti ṣètò lórí ohun-ìṣòwò náà tàbí ìkìlọ̀ rẹ̀.
Recovery Kernel Compendium, Ikon 16 (Àkọlé Neuroplasticity)	Ìṣe ìgbà nínú ọdún méjì mẹ́wàá tí a ṣàlàyé ní Àkọsílẹ̀ 3 — àtúnṣe ìṣe, ìrẹmí, kíkọ́, àti ìbẹ̀rẹ̀ òkúta láti inú èyí ni pé kí á fi gbogbo nǹkan hàn, pẹ̀lú ìjọba ọ̀sẹ̀ tí ó wà ní ìpínlẹ̀ 3 ti Àkọsílẹ̀ 8.
Recovery Kernel Iṣẹ́ Àkọsílẹ̀ Chemsex	Bí ìṣe methamphetamine bá ṣẹlẹ̀ nínú àkọsílẹ̀ chemsex ní pàtàkì — ìgbà tí a máa rí gbogbo ètò GHB/meth/mephedrone náà àti apá ohun-ohun tó dára tí ó múlé kọjá ìṣe ọ̀rọ̀ pípé yìí, ìgbókejì yìí yọ̀ sí iṣẹ́ pàtàkì fun meth nìkan.
Recovery Kernel Iṣanmi Ti Atiṣe ati Ifọwọsoko Nkan	Nípa ìwé àkọsílẹ̀ yìí, Iṣẹ́ 3 (Ìgbàdúrà Àkànṣe-Àìní): ìròyìn tó pọ̀ tí ó wọ inú ìgbésí ayé tó ní ìpinnu láti ṣe ètò ló jẹ́ ọ̀nà tó lójú rẹ̀ nínú àwọn ìjà kíkún sí iṣe gbèsè, pàápàá — ó dára láti kàwé pẹ̀lú ìwé àkọsílẹ̀ yìí nígbà tí ìròyìn náà bá wà.

Igbilẹ (Section 12) — Iparí

SANCTUARY

Ìṣẹ̀lẹ̀ dopamine tí methamphetamine fi ṣe àìní nípa kò gbẹ́kẹ̀lé láé. Ohun tó dájú ni ohun tó jẹ́: ìgbàwọ́ntúnwọ̀n tí ó le ṣàlàyé nínú ọ̀ṣẹ̀, ìgbàwọ́ntúnwọ̀n àṣà tí ó pọ̀ nínu ọdún kan sí ọdún méjì láti ọgọ́rọ́, àti ìgbà 90-ọdún níbi tí ìlànà tó dájú, ìrẹmí, àti ìwọ̀n ohun tuntun ṣe iṣẹ́ ìgbàwọ́ntúnwọ̀n ju gbogbo ibi nínú ètò náà lọ. Ìkùnrin ìbẹ̀rẹ̀ tí ó jẹ́ ní ìgbà kò sí àmì pé ohun kan ti ṣẹlẹ̀ bí kò ṣe máa dára. Ó jẹ́, àti pẹ̀lú, àmì pé ìṣọ̀kan ti bẹ̀rẹ̀ láé.